



FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Estágio Profissionalizante numa equipa de Júniores
Feminino de Competição na Dragon Force Porto

André Tiago Mourão Pinto

Orientador:

Professor Doutor José Guilherme Oliveira

Relatório Final do Estágio Profissional
apresentado à Faculdade de Desporto da
Universidade do Porto com vista à obtenção do
2º Ciclo de Estudos conducente ao grau de Mestre
Em Treino de Alto Rendimento (Decreto-lei nº
74/2006 de 24 de Março)

Porto, setembro de 2017

Pinto, A. (2017). Estágio Profissionalizante numa Equipa de Juniores Feminino da Dragon Force Porto. Porto: A. Pinto. Relatório de Estágio Profissionalizante para a obtenção do Grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

PALAVRAS CHAVE: FUTEBOL, MODELO DE JOGO, PRINCÍPIOS DE JOGO, TREINADOR, FUTEBOL FEMININO.

Dedicatória

A todos aqueles que me deram a mão
nos momentos mais difíceis ao longo desta caminhada,
que compartilharam comigo vivências únicas:
jogadoras, colegas e restantes treinadores.

Agradecimentos

Aos meus Pais, pela transmissão de valores que sempre me incutiram ao longo da minha vida. Pelo companheirismo, amizade e por estarem sempre presentes incondicionalmente. Muito obrigado aos meus ídolos.

Aos meus avós, meus heróis, pelo exemplo de vida e pelo carinho que sempre me transmitiram.

À minha melhor amiga, Rita, obrigado por caminhares a meu lado e me fazeres acreditar que tudo é possível. Os meus sucessos e êxitos certamente que os partilharemos em conjunto, lado a lado.

Em geral, a todos os meus professores desde o 1º ciclo até à Faculdade. Sem dúvida que vejo na classe uma grande inspiração para o meu estilo de vida. À Professora Paula Silva pelo carinho e amizade com que me acompanhou sempre. Muito obrigado por todos os ensinamentos.

Ao Professor Doutor José Guilherme Oliveira, pela assertividade nas suas palavras e pela sensibilidade nos conselhos que me transmitiu ao longo do ano.

Ao meu tutor de estágio e amigo, Carlos Campos, pelo companheirismo e amizade.

Aos meus colegas da Dragon Force: Guilherme Costa, João Freitas, Celso Ferreira, Ângelo Caetano, Alexandre Oliveira, António Gouveia e Liliana Ramos pela amizade e pela partilha.

Às nossas jogadoras por acreditarem nas nossas ideias e pela excelente época desportiva que tivemos.

Índice Geral

Índice de Figuras.....	XI
Índice de Quadros.....	XIII
Índice de Anexos.....	XIV
Resumo.....	XV
Abstract.....	XVII
 1. Introdução.....	 1
1.1 – Contextualização da prática Profissional.....	3
1.2 – Problemática da Prática Profissional.....	3
1.3 – Enquadramento Pessoal - Razões e expetativas para o Estágio.....	4
1.4 – Objetivos do Estágio.....	6
1.5 – Estrutura do Relatório.....	8
 2. Enquadramento da Prática Profissional.....	 11
2.1 - Contextualização legal e Institucional.....	13
2.1.1 - Caracterização da Escola de Futebol Dragon Force.....	13
2.1.1.1 - A Escola de Futebol Dragon Force.....	13
2.1.1.2 – Caracterização da Escola de Futebol Dragon Force.....	15
2.2 – Contexto da Natureza Funcional.....	17
2.2.1 – Caracterização do contexto de realização.....	17
2.2.2– Caracterização e funcionamento da equipa técnica.....	18
2.2.3 – Caracterização do contexto competitivo.....	19

2.2.4 – Caracterização da Equipa de Competição – Sub 19 Feminino.....	21
2.3 –Futebol Feminino.....	23
2.3.1 – O crescimento do futebol feminino em Portugal.....	23
2.3.2 – Os benefícios de jogar futebol.....	25
2.4 – O Futebol de 9 na formação.....	27
2.4.1 – O futebol de 9 – Juniores femininos.....	28
3. Macro Contexto de Natureza Concetual.....	31
3.1 – Modelo de Jogo.....	33
3.2 - A Supradimensão Tática – a “estrela” guia.....	34
3.3 - SupraPrincípio da Especificidade.....	34
3.4 – Matriz Metodológica.....	35
3.4.1 – Princípios Metodológicos.....	35
3.4.1.1 - Princípio da Progressão Complexa.....	35
3.4.1.2 - Princípio da Alternância Horizontal em Especificidade.....	36
3.4.1.3 - Princípio das Propensões.....	37
4. Realização da Prática Profissional.....	39
4.1 – Objetivos.....	41
4.2 - O nosso Modelo de Jogo.....	41
4.3 – Cultura de equipa.....	43
4.4 – Singularidade do nosso «jogar».....	44
4.5 – Modelo de Treino.....	45

4.6 – Princípios do nosso «jogar».....	47
4.6.1 - Organização Ofensiva – Coletivamente/ Sectorialmente....	48
4.6.2 - Transição Ataque-Defesa.....	55
4.6.3 - Organização Defensiva – Coletivamente/Sectorialmente...	56
4.6.4 - Transição Defesa-Ataque.....	59
4.7 – Morfociclo Padrão.....	60
4.8 – O nosso “Pendulum”	63
4.8.1 - 2ª Feira: Recuperação + tensão das contrações musculares	63
4.8.2 - 4ª Feira: Grandes Princípios.....	68
4.8.3 - 6ª Feira: Velocidade.....	74
4.8.4 - O dia de competição.....	78
4.8.5 - Ajustar sem “desformar”	83
4.9 – Competências e conhecimentos do treinador DF.....	84
5. Considerações Finais	89
5.1 – Auto-reflexão de sentido.....	96
5.2 – Perspetivas Futuras.....	98
6. Referências Bibliográficas.....	100
Anexos.....	105

Índice de Figuras

Figura 1 – Instalações Vitalis Park (Dragon Force Porto).....	16
Figura 2 – Estrutura organizativa do campeonato nacional de Juniores Femininos.....	20
Figura 3 – Seriação dos participantes do CNJF.....	21
Figura 4 – o futebol feminino em Portugal.....	25
Figura 5 - Resultados do Estudo - “The Psychological and Emotional Benefits of Playng Football on Girls and Woman in Europe”	26
Figura 6 - Progressão dos formatos de jogo competitivo nos escalões de formação (Lapresa et al., 2008).....	27
Figura 7 - Esboço de Guilherme (adaptado por Tamarit, 2010).....	33
Figura 8 – Exemplo de equipa em “campo grande”	48
Figura 9 – Exemplo de trocas posicionais (O.O SM1 (saída/reposição de bola pela GR/O.O SM2 (criação de espaços).....	49
Figura 10 – Exercício de “provocar com bola” (Organização Ofensiva – SM2).....	50
Figura 11 – Exercício de “provocar com bola” com variante (Organização Ofensiva – SM2).....	51
Figura 12 – Exercício da dinâmica do 3º Homem (Organização Ofensiva – SM2).....	51
Figura 13 – Exemplo da dinâmica do “Toca e foge” ou “Parede” (SM3).....	53
Figura 14 – Exemplo de um exercício de entrada nos espaços (SM3).....	54
Figura 15 – Exercício Meínho 4x2 (TAD).....	56
Figura 16 – Defesa à zona pressionante com bloco avançado (Organização Defensiva – SM2).....	57
Figura 17 – Morfociclo de Mourinho (na perspetiva de Oliveira et al., 2006).....	60
Figura 18 – Morfociclo padrão adaptado – Sub 19 DFP.....	63
Figura 19 – Mapa de ocupação de espaços (Vitalis Park – Segunda-feira).....	63
Figura 20 – Mapa de intencionalidades referentes ao treino de 2ª Feira.....	64

Figura 21 – Exercícios de Motivação por estações.....	65
Figura 22 – Exercícios de Organização Ofensiva (5+2).....	66
Figura 23 – Mapa de ocupação de espaços (Vitalis Park – Quarta-feira).....	68
Figura 24 – Mapa de intencionalidades referentes ao treino de 4ª Feira.....	69
Figura 25 – Exercício de Organização Ofensiva (passe nos “buracos”).....	70
Figura 26 – Exercício de Organização Ofensiva (GR + 3 + 3 * 3).....	71
Figura 27 – Exercício de Organização Ofensiva (GR + 6 * GR + 6).....	72
Figura 28 – Exercício de Organização Ofensiva (GR + 6 * GR + 6) com variante.....	73
Figura 29 – Mapa de ocupação de espaços (Vitalis Park – Sexta-feira).....	74
Figura 30 – Mapa de intencionalidades referentes ao treino de 6ª Feira.....	75
Figura 31 – Jogo das estações.....	76
Figura 32 – Exercício de Organização Ofensiva – finalização (SM4).....	76
Figura 33 – Exercício de bolas paradas (livre direto ofensivo).....	77
Figura 34 – Exercício de bolas paradas (canto defensivo).....	77
Figura 35 – Simbiose entre Treino e Competição.....	79
Figura 36 – Estruturas das equipas DFP e Escola Hernâni Gonçalves.....	80
Figura 37 – Exercício de Organização Ofensiva (SM1 – reposições de bola em jogo).....	81
Figura 38 – Estrutura do Morfociclo Padrão sem momentos competitivos.....	83
Figura 39 – Estrutura do Morfociclo Padrão com momento competitivo durante a semana.....	84
Figura 40 – Conhecimentos necessários para ser um treinador DF.....	85

Índice de Quadros

Quadro 1 – Características das jogadoras Sub 19 Dragon Force Porto.....	22
Quadro 2 - Classificação e Resultados do Campeonato Nacional de Juniores Femininos Série (1ª Fase).....	95
Quadro 3 - Resultado do Campeonato de Nacional de Séniores Juniores /2ª Fase).....	95

Índice de Anexos

Anexo I – Calendário Anual da Escola de Futebol Dragon Force.....	i
Anexo II – Plano Semanal Padrão da Escola de Futebol Dragon Force Porto.....	ii
Anexo III – Registo de Participação em Competições.....	iii
Anexo IV – Relatório de Jogo.....	iv

Resumo

O processo de treino em constante ligação com o Modelo de Jogo assume-se como o principal fator de operacionalização das ideias de Jogo do Treinador de Futebol. Como objetivo central, definimos o desenvolvimento individual das jogadoras e coletivo da equipa.

O presente relatório tem como propósito fundamental apresentar as premissas conceto-medológicas aplicadas assentes num espírito critico e reflexivo acerca das vivências do processo de Estágio. Deste modo, são apeladas diferente temáticas que suportam as nossas opções e decisões no decorrer deste processo.

O Morfociclo Padrão surge no «epicentro» das nossas inquietações articulando o mesmo com as vicissitudes experienciadas do processo.

Como considerações finais, elevamos a relevância do papel de Treinador de Futebol como gestor grupal. O Modelo de jogo, o exercício de treino e a capacidade de liderança do Treinador assumem um papel decisivo na construção do processo de treino.

O planeamento/periodização, a operacionalização e a avaliação/reflexão são fases fulcrais do processo Ensino-Aprendizagem como etapas de desenvolvimento do processo de treino.

PALAVRAS CHAVE: FUTEBOL, MODELO DE JOGO, PRINCÍPIOS DE JOGO, TREINADOR, FUTEBOL FEMININO.

Abstract

The training process in constant connection with the Game Model assumes as the main factor of operationalization of Football Coach Game ideas. As a central objective, we define the individual development of the players and team.

The main purpose of this report is to present the applied conceptual-methodological premises based on a critical and reflexive spirit about the experiences of the Internship process. In this way, different themes that support our options and decisions are appealed during this process.

The Standard Morphocycle appears at the "epicenter" of our concerns, articulating the same with the vicissitudes experienced in the process.

As final considerations, we raise the relevance of the role of Football Coach as a group manager. The Coach's Game Model, training exercise and leadership ability play a decisive role in building the training process.

Planning / periodization, operationalization and evaluation / reflection are key phases of the Teaching-Learning process as stages of development of the training process.

KEYWORDS: FOOTBALL, GAME MODEL, GAME PRINCIPLES, COACH, FEMALE FOOTBALL.

INTRODUÇÃO



1. Introdução

1.1 - Contextualização da Prática Profissional

O presente relatório de estágio foi realizado no âmbito do 2º ciclo em Treino de Alto Rendimento Desportivo na opção de Futebol da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP). Este trabalho apresenta-se com um elemento imprescindível do quadro legal de exigências para a realização do estágio profissionalizante tendo em vista a obtenção da formação requerida para a cédula de Treinador Nível II.

Neste meu percurso profissionalizante a minha linha orientadora rege-se em função de assinalar, caracterizar e refletir acerca de todas as incidências e vivências que deste processo emanam. Ter em conta todas as dificuldades sentidas e aprendizagens “atingidas” será o meu grande foco tendo em vista o enriquecimento pessoal e profissional.

O estágio foi realizado na Dragon Force Clube, fruto das boas relações entre as duas instituições - FADEUP e Dragon Force – no presente ano desportivo. A Dragon Force (DF) é uma Escola de Futebol em franca expansão quer a nível quantitativo como qualitativo. Este ultimo aspeto é o que guia fundamentalmente a nossa Instituição, pautando-se por uma excelente equipa de coordenação e restantes staffs técnicos. A minha ambição e a minha expectativa de querer aprender nunca foram tão elevadas como as que sinto neste processo, devido ao reconhecimento que estas duas Instituições têm no panorama Nacional e “além-fronteiras”.

Durante o meu processo de estágio, a minha função foi a de auxiliar o treinador principal nas tarefas inerentes à equipa de competição Sub-19 DF Porto.

1.2 – Problemática da Prática Profissional

O facto de pela primeira estar perante uma equipa do género feminino representa não numa dificuldade, mas em algo novo para mim. Na minha perspetiva, é imprescindível compreender quais as necessidades e expectativas das jogadoras, tendo em conta a sua participação num contexto competitivo. Desta forma, decidi

entrevistar individualmente cada uma das jogadoras por forma a aferir os seus pontos de vista e conhecê-las de uma forma mais minuciosa.

Tal como referi, o meu desconhecimento perante tal realidade proporcionou-me alguns debates e troca de ideias com alguns pares que no passado já tinham tido contacto com a realidade do futebol feminino. Foi uma das estratégias que resolvi pôr em prática de maneira a colmatar o desconhecido. Uma das conclusões a que cheguei recai no facto de a vertente emocional ser uma dimensão bastante complexa de ser trabalhada. Normalmente, há algumas quezílias, pelo que a gestão emocional e grupal é algo que os treinadores devem ter em atenção.

O espaço de treino disponível para a operacionalização dos treinos também se pode traduzir numa dificuldade que certamente será suplantada pela equipa técnica.

A principal dificuldade que pude vislumbrar logo numa fase inicial, prendeu-se com o plantel limitado, tanto a nível qualitativo como quantitativo.

1.3 – Enquadramento Pessoal - Razões e Expetativas para o Estágio

Desde muito cedo que o Futebol despertou em mim uma grande paixão. Da histeria televisiva à vivência das quatro linhas, desde sempre o Futebol fez parte da minha vida.

Sou natural de Mirandela, embora tenha residido em Macedo de Cavaleiros a maior parte da minha infância e adolescência. Dos 9 aos 18 anos joguei Futebol nas camadas jovens do Clube Atlético de Macedo de Cavaleiros, sendo que as minhas funções no clube não se cingiam às de jogador, mas também à de apanha-bolas quando os “maiores” jogavam. Sempre que possível, fizesse chuva ou sol, lá estava juntamente com os meus pares para poder desfrutar de ver a “bola a rolar”. Mais tarde, e quando a “obrigação” falou mais alto - estávamos no ano de 2004 - tive de abandonar o Futebol “jogável” iniciando no Instituto Superior de Estudos Inter e Transdisciplinares de Mirandela a minha aventura como “literato” do Desporto, onde conclui a Licenciatura em Motricidade Humana: Ramo das Ciências do Desporto. Seguidamente, e como tinha o sonho de poder frequentar a FADEUP, iniciei em 2009 o 2º Ciclo de Ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário.

No ano de 2012 ingressei na Dragon Force de Ermesinde o que me permitiu ter um ano de experiência como Treinador Adjunto com a Seleção local de Sub-9. No mesmo ano, frequentei o Curso de preparador Físico de Futebol na Empresa “Alto Rendimento”. No ano seguinte ingressei na DF Porto, onde desempenhei a função de treinador Adjunto da Seleção Sub-10, o que me permitiu no ano subsequente liderar o processo da Seleção Sub-10 da DF Matosinhos. Paralelamente, frequentei na Associação de Futebol do Porto a componente Teórica e Prática do Curso Nível I de Treinadores de Futebol.

No ano de 2015 fui convidado pela Coordenação Geral da DF para coordenar a Escola Dragon Force Colégio do Rosário, desempenhando a função até à data. Realizei também o Estágio profissionalizante na equipa Sub 12 da DF Porto, o que me possibilitou obter o Curso Nível I de Treinador. Simultaneamente, frequentei o primeiro ano do 2º Ciclo de Treino de Alto Rendimento Desportivo na FADEUP, que se revelou uma experiência inesquecível, atendendo à pertinência dos temas das diversas Unidades Curriculares e à excelência dos Docentes. Na época desportiva 2016/2017, além de estar responsável pela coordenação da Escola DF Colégio do Rosário, estou a acompanhar uma equipa de Sub-12 (Futebol Clube Foz) com a função de treinador principal.

Sem dúvida alguma que a experiência mais enriquecedora que pude vivenciar foi na Escola Dragon Force. A partilha de conhecimento e as vivências adquiridas ao longo destes últimos cinco anos permitiram-me ver e interpretar o Futebol de uma forma mais complexa. Passei das certezas para as dúvidas, da serenidade para as inquietações, do simples para o complexo...

Encaro este ano desportivo com grande motivação, mas também com a responsabilidade de consolidar os alicerces de comprometimento e filiação com a atividade profissional, pois será um processo que me proporcionará experiências ricas para que possa desenvolver as minhas capacidades como treinador. O fato de poder ser orientado pelo Professor José Guilherme é motivo de grande satisfação e entusiasmo, dada a familiarização que o Professor tem com a nossa Metodologia e a sua experiência que tem no Futebol Profissional. Relativamente ao meu supervisor, Carlos César Araújo Campos, é para mim um motivo de grande orgulho e satisfação dado que é o

Coordenador Geral da Escola DF. Acredito que a partilha de opiniões e de conhecimento será constante e que me continuará a ajudar a ver o Futebol de uma forma peculiar.

O contexto onde vou estar inserido caracteriza-se como sendo um meio onde a partilha de conhecimento é constante com o intuito de crescer dia após dia. A reflexão e a crítica construtiva é algo que nos acompanha no nosso quotidiano, visando como objetivo comum o aperfeiçoamento dos nossos métodos de trabalho. Cada treinador responsável por equipas de competição tem a sua ideia própria acerca do seu processo, embora esta posição/visão seja norteadada por uma Metodologia comum - a Periodização Tática.

No que diz respeito à equipa Sub-19, tive a oportunidade de assistir a vários jogos e a alguns treinos da mesma no ano transato. Apesar de ter havido algumas permutas de jogadoras, o facto de já conhecer a maior parte do plantel facilita-me o transfere de conhecimento para o processo a que me proponho. Através das fichas de Perfil e de documentos referentes à equipa é-me possível suplantar algum desconhecimento de novas jogadoras que ingressaram no plantel, além disso, reuni com o treinador que as acompanhou no ano anterior para que me possa elucidar relativamente ao processo. A visualização de vídeos e análise dos relatórios de Jogo da época 2015/2016 é algo que quero fazer o mais rapidamente possível, para que seja possível identificar-me com os processos da equipa.

Acredito que será um ano repleto de vivências únicas, que me irão proporcionar conhecimentos diferenciados, que me ajudarão a crescer tanto a nível pessoal como profissional. Agarro este desafio com “unhas e dentes”, para que um dia mais tarde uma “porta” se possa abrir. O fato de o futebol feminino estar a viver um crescimento exponencial dá-me ainda mais motivação para que seja bem-sucedido neste processo a que me proponho realizar.

1.4 – Objetivos do Estágio

No meu ponto de vista, o processo de Estágio irá permitir-me vivenciar momentos de extrema importância, pois irá determinar a minha qualidade profissional enquanto treinador. Esta formação deverá aliar todo o reportório de conhecimento

adquirido por mim ao longo destes anos, com uma vertente mais prática pois só com a união destas duas vertentes é possível a aquisição de competência profissional.

Este processo formativo irá contribuir para a aquisição de um conhecimento prático permitindo clarificar a minha perspetiva relativamente à Metodologia aplicada – a Periodização Tática.

A prática permitir-me-á conhecer a realidade do Futebol Feminino e acumular inúmeras experiências que poderão ser muito úteis no futuro enquanto treinador de futebol. Encaro esta etapa como “um ponto de viragem” significativo no meu processo de formação. O facto de o estágio ser constantemente acompanhado e supervisionado irá permitir-me controlar o meu desempenho, melhorar e aprender.

Independentemente da importância óbvia da teoria irá ser através da prática que irei ter uma visão real e a oportunidade de testar hipóteses que considere pertinentes.

Um dos meus principais propósitos será obter a cédula de treinador nível II. De acordo com o descrito no documento Programa Nacional de Formação de Treinadores do IDP (p. 2), “O Grau II corresponde ao primeiro nível de formação em que é concedido ao treinador desportivo a possibilidade de treinar autonomamente praticantes em todas as etapas da carreira desportiva”. Posto isto, este título traduzir-se-á em mais um “degrau” formativo conferindo a possibilidade de avançar para a formação de Grau III que concederá qualificações para o treino do mais alto nível de rendimento desportivo da modalidade.

Acredito adquirir competências profissionais para o exercício autónomo da atividade de treinador desportivo. Proponho-me debruçar sobre as diferentes perspetivas – micro e macro – de modo a planear, organizar e avaliar a atividade dos praticantes quer em contexto de treino quer em contexto competitivo.

A oportunidade de aprender e vivenciar as características do Futebol Feminino e do formato de futebol de 9 será benéfico para alargar o meu “leque” de conhecimento.

1.5 - Estrutura do Relatório de Estágio

O relatório de estágio é estruturado de acordo com o documento das “Normas e orientações para a redação e apresentação de dissertações e relatórios” facultado pelos serviços de documentação da Faculdade de Deporto da Universidade do Porto (FADEUP). A estrutura é adaptada às necessidades e à natureza informacional que pretendo expor.

O documento que apresento de seguida divide-se em cinco capítulos. O primeiro é referente à introdução onde exponho os seguintes pontos: a contextualização da prática profissional, onde abordo qual a instituição em que realizei o estágio, e que função desempenhei neste processo. Neste seguimento, descrevo quais serão as minhas principais dificuldades de um prisma idealista, tendo em conta o contexto da realização da minha prática. Por último, e no sentido de me dar a conhecer, apresento alguns traços gerais da minha vida onde especifico quais as minhas expectativas para a realização deste estágio

No segundo capítulo, descrevo onde realizarei o estágio ao nível legal e institucional. Seguidamente, caracterizo a Escola Dragon Force (DF) na sua globalidade apresentando o seu projeto geral. No subcapítulo seguinte, defino a Escola DF Porto como “casa-mãe” onde dou a conhecer a multidisciplinaridade da instituição. Apresento também os seus recursos espaciais, materiais e Humanos, que tínhamos à nossa disposição. De seguida, é realizada a caracterização e função da equipa técnica mais precisamente ao nível do seu funcionamento e dinâmica. Com o intuito de enquadrar os leitores, apresento o contexto competitivo bem como a caracterização das nossas jogadoras. Por fim, abordo as temáticas do futebol feminino e do Futebol de 9 com o intento de elucidar acerca da especificidade do nosso contexto.

Relativamente ao capítulo três, tenho como principal intenção apresentar e explicar quais as nossas traves-mestras para a realização e operacionalização do nosso processo. Assento nos pilares basilares da Periodização Tática, enquadrando e defino quais as nossas orientações metodológicas.

O capítulo quarto, é referente à realização da prática profissional, onde exponho quais os nossos principais objetivos para a época desportiva. De seguida, abordo quais

as nossas preocupações relativamente ao planeamento e operacionalização das sessões de treino apresentando detalhadamente os princípios de jogo definidos de acordo com os diferentes momentos de jogo. Posteriormente, apresento minuciosamente a nossa forma de trabalhar semanalmente, onde dou vários exemplos de exercícios “operacionalizantes” do nosso Morfociclo Padrão. Por último descrevo, sob o meu ponto de vista que qualidades um treinador DF deve possuir para dar sentido à sua prática.

O último capítulo, diz respeito às principais conclusões, assentes num espírito reflexivo acerca da minha experiência enquanto treinador estagiário. Descrevo também as minhas perspetivas futuras, e de que forma este processo moldou a minha ideia acerca do Futebol

ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

2. Enquadramento da Prática Profissional

2.1 - Contextualização legal e institucional

Segundo o documento do Regulamento do Segundo ciclo de estudos conducente ao grau de mestre em Treino de Alto Rendimento Desportivo (pág. 2), “A Universidade do Porto, através da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP), confere o grau de mestre em Treino de Alto Rendimento Desportivo aos que tenham obtido o número de créditos fixado no plano de estudos publicados em D.R. (120 créditos ECTS), através da aprovação em todas as unidades curriculares que integram o plano de estudos do respetivo Curso de Mestrado (60 créditos ECTS) e aprovação no ato público de defesa de dissertação ou relatório de estágio (conforme previsto no artigo 2º do Decreto-Lei nº 74/2006, de 24 de Março, alterado pelo Decreto-Lei nº107/2008, de 25 de Junho e pelo Decreto-Lei nº230/2009, de 14 de Setembro”.

O meu estágio, inserido no 2º Ciclo de Treino de Alto Rendimento Desportivo, foi realizado no Clube Dragon Force Porto mais concretamente na equipa de competição Feminina Sub-19. O Estágio decorreu no espaço temporal de Agosto de 2016 a Junho de 2017 sendo que durante a semana esta equipa treinava três vezes semanais (duração de 75 minutos) e competia geralmente ao Sábado à tarde. Durante este período, a minha função foi a de treinador adjunto auxiliando o treinador principal nas diferentes fases do processo: planeamento, operacionalização e reflexão.

A minha decisão em acompanhar esta equipa tem a ver com a minha familiarização com a Instituição FCP – Dragon Force. Este é o meu quinto ano na Escola Dragon Force, o que permite desenvolver o meu processo de estágio de uma forma mais fluída visto estar perfeitamente identificado com a forma de pensar e de trabalhar. O facto de pela primeira vez estar em contacto com o futebol feminino irá permitir o meu crescimento nesta vertente, ampliando o meu “leque” de conhecimentos e proporcionando-me diferentes vivências.

2.1.1– Caracterização da Escola de Futebol Dragon Force

2.1.1.1 - A Escola de Futebol Dragon Force

“O Dragon Force é um projeto inovador que, sob o lema “Tu tens o poder do Dragão”, desbrava novos caminhos na formação desportiva em Portugal, para rapazes e raparigas dos 4 aos 14 anos. Respirar a cultura e mística azul e branca e partilhar o

quotidiano de um emblema de conquistas, é algo que pode ser vivido de uma forma prática e lúdica, privilegiando o crescimento sustentado dos jovens.

A deteção e o aperfeiçoamento de novos valores para a formação do FC Porto são desígnios tão importantes como ajudar os alunos e os seus encarregados de educação no processo de crescimento dos jovens na Escola DF.

O projeto manifesta-se em escolas de futebol e de três outras modalidades, clinics, campos de férias e jornadas de roadshow, que levam a marca FC Porto e o conceito Dragon Force pelo país. Em 2012, o projeto alastrou às outras modalidades do clube (andebol, basquetebol e hóquei em patins), tendo sido ainda criada, no futebol, uma variante destinada aos guarda-redes. As metas são as mesmas: desenvolver nos alunos competências desportivas, apostando igualmente em áreas pedagógicas como nutrição, cidadania e ambiente e na aquisição de hábitos de saúde, cultura e lazer.

As escolas Dragon Force (que receberam em 2010 a certificação de qualidade da APCER – Associação Portuguesa de Certificação, no âmbito do seu Sistema de Gestão da Qualidade ISO 9001:2008) iniciam as suas atividades no início de Setembro, sendo que cada época decorre ao longo de 11 meses. O funcionamento das escolas será apenas interrompido nos feriados e nos períodos de férias escolares de Natal, Páscoa e no Verão. Durante estes períodos decorrem campos de férias Dragon Force” (site FCP, pág.1).

Mais recentemente a escola de futebol atingiu patamares internacionais com a abertura das primeiras escolas na Colômbia (Bogotá), Canadá (Bredford) e Espanha (Valência). O futuro é promissor, cada vez mais crianças no Mundo terão oportunidade de treinar com os melhores e com as melhores condições de aprendizagem disponíveis.

A Dragon Force é uma escola de futebol, que abrange idades compreendidas entre os 4 anos e os 14 anos. Para além da escolinha de futebol tem também equipas de competição a disputar os campeonatos distritais da Associação de Futebol do Porto. Desta forma e para um melhor esclarecimento de como a escola está organizada, fica um panorama dos diferentes níveis de ensino:

- Iniciação – Sub 5 e Sub 6
- Básico – Sub 7e Sub 8
- Intermédio – Sub 9 e Sub 10
- Avançado – Sub 11 e Sub 12
- Expert – Sub 13 e Sub 14

Formas de jogar a privilegiar:

- Iniciação – 2x2 / 3x3
- Básico – 3x3 / 4x4 / 5x5
- Intermédio – 5x5 / 7x7
- Avançado – 7x7
- Expert – 7x7

No que diz respeito a equipas de competição a disputar campeonatos distritais:

- Sub 10- A/B/C
- Sub 11
- Sub 12
- Sub 13
- Sub 14
- Sub 17 Futebol Feminino (Dragon Force Porto)
- Sub 19 Futebol Feminino (Dragon Force Porto)

2.1.1.2 – Caracterização da Escola de Futebol – Dragon Force Porto

A instituição onde realizei o estágio ofereceu-me todas as condições para desempenhar as minhas funções na plenitude das exigências requeridas. É um clube que, nos dias de hoje, é referência não só a nível nacional, mas também internacional. A nossa Escola, continua a crescer ano após ano quer a nível da quantidade (nº de alunos inscritos nas Escolas e nº de equipas de competição) mas fundamentalmente a nível qualitativo, devido à formação de todos os colaboradores que nela desempenham as suas funções através de formação contínua.

Além de ter um excelente corpo técnico tem áreas que ajudam a que o acompanhamento e o desenvolvimento dos alunos/jogadores seja congruente com a idade e capacidade dos demais. Temos ao nosso dispor gabinetes de nutrição, de psicologia, de fisioterapia e um espaço Aberto (apoio no percurso escolar dos jogadores). Existe uma simbiose perfeita entre todos estes gabinetes, que têm como principal propósito dar aos nossos jogadores todas as capacidades e “ferramentas” para que um dia mais tarde sejam Seres Humanos bem-sucedidos.

Tendo em conta a operacionalização dos treinos, os treinadores têm à sua disposição bolas, cones, coletes, balizas de vários tamanhos, sinalizadores, bonecos (“Simpsons”), estacas, podendo treinar em espaços com diferentes tipos de pisos - relva sintética ou no espaço Artur Baeta “terra batida” (Figura 1).



Figura 1 – Instalações Vitalis Park (Dragon Force Porto)

Toda esta logística é assegurada através de um Plano Semanal (consultar anexo) organizado pelo Coordenador Técnico da Escola que garante a todos os treinadores as melhores condições para a realização do seu processo. Cada equipa técnica é formada por três elementos, um treinador principal e dois treinadores adjuntos, que asseguram o acompanhamento do líder do processo, tanto nos treinos como nos jogos oficiais. Este corpo técnico reúne pelo menos uma vez por semana, de forma a garantir o máximo de qualidade ao seu processo. A partilha de informação na nossa Escola é uma constante, quer nos espaços comuns (sala de treinadores) quer em reuniões técnicas organizadas pelo Coordenador Técnico da Escola.

Em suma, posso afirmar que a Escola DF Porto é sinónimo de sucesso, devido à

capacidade organizativa quer do Coordenador Técnico e demais elementos administrativos da Escola mas também à competência, rigor e paixão que cada colaborador imprime no seu trabalho quotidiano.

2.2 - Contexto na Natureza Funcional

2.2.1 – Caracterização do contexto de realização

Enquanto jogo desportivo coletivo, o Futebol é uma atividade com enorme popularidade, facto que pode ser comprovado através do vasto número de praticantes e de espetadores que mobiliza. Segundo Garganta (1985), “O Futebol é inequivocamente um fenómeno de elevada magnitude no quadro da cultura desportiva contemporânea, no entanto, é possível constatar a existência de significativas “resistências” ao nível do reconhecimento do potencial educativo e formativo que esta modalidade, enquanto matéria de ensino e treino pode representar”. É frequente ouvir críticas aos profissionais do mundo do futebol, mesmo que estas sejam provenientes de profissionais de outras áreas totalmente distintas, afirmando que ser treinador é algo vulgar. Entende-se o potencial de um jogador como algo “inato” perspetivando o processo de treino como banal desprovido de sentido. Esta convicção promove a dúvida acerca da utilidade ao nível educativo e formativo dos jovens.

Para além da importância que o futebol tem na formação integral e na educação de jovens desportistas existem outros valores fundamentais para o desenvolvimento da criança, como: o espírito de solidariedade, de camaradagem, do respeito (fair-play) e o espírito competitivo. É importante que a criança vivencie o futebol de forma lúdica, mas também que o encare como algo de transcendente na procura de superar o(s) adversário(s) e que lhe permita perceber e contactar com o desafio constante de procurar melhorar.

No futebol é característico verificar-se uma permanente relação de instabilidade nas ações e comportamentos entre as equipas em confronto, o que impõe mudanças alternadas de acordo com o objetivo do jogo (o golo) e com as finalidades de cada fase ou situação (ataque ou defesa). Com isto é possível concluir que o futebol é um mundo do espetáculo, cuja previsibilidade é um fator praticamente inexistente.

Para o treinador, o mais importante no Futebol é perceber de Futebol. É

imprescindível entender o Jogo para perceber que existem diferentes “futebóis”, diferentes Jogos e forma de Jogar. O Futebol do Luís Castro é diferente do futebol do Guardiola, o futebol do Nuno Espírito Santo é diferente do futebol do José Mourinho. Neste sentido, o treinador deve refletir acerca da multidisciplinaridade que o futebol exige. Assente nesse ponto de vista, deve estudar acerca de diferentes metodologias de treino para que reforce o seu reportório de conhecimentos por forma a que a sua prática seja coerente, realista e fundamentalmente fundamentada.

2.2.2 – Caracterização e funcionamento da equipa técnica

Tendo em conta o processo que me propus realizar, é impreterível que tenha o domínio de algumas temáticas que são fulcrais, uma vez que a realização desta atividade é assente em valores basilares. Neste sentido, reuni todos os esforços com o desígnio de dominar/consolidar a minha compreensão do Modelo de Jogo Dragon Force. Outro fator que me pareceu importante estudar foi o facto de entender as características da faixa etária e do género em questão. Outro domínio de conhecimento que estudei e refleti diz respeito aos conhecimentos didático-metodológicos (capacidade de Planeamento, capacidade para intervir com qualidade durante o treino, capacidade para demonstrar e capacidade para refletir e melhorar o processo).

Ao longo do meu estágio, acompanhei o treinador principal nas diferentes fases do processo: Planeamento, Operacionalização/Realização e Avaliação/Reflexão. Com uma atitude pró-ativa e reflexiva debruçei-me nas seguintes tarefas: Elaboração do Plano Anual; Elaboração das subestruturas do plano anual; Elaboração do plano anual de competição; Planear a sessão de treino e participação competitiva; Organizar, dirigir e avaliar a sessão de treino; Realizar programas elementares de avaliação e controlo do treino e da capacidade de rendimento desportivo das jogadoras e da equipa; Organizar, orientar e avaliar a participação das jogadoras em competição; Participar na análise e na avaliação de adversários; Participar no planeamento plurianual da atividade de treino; Participar na gestão da equipa técnica e elaborar e manter atualizado o dossier de treino.

Tive um papel pró-ativo que ajudou a valorizar o crescimento da equipa em termos qualitativos. No treino, a minha função foi realizada na plenitude. Pude auxiliar o treinador principal na organização do material agilizando a realização dos exercícios e

na transição dos mesmos. Intervim de acordo com os feedbacks ou palavras-chave estipuladas para cada exercício, para que a comunicação fosse coerente com plano de treino “projetado”.

Propus-me a filmar os nossos jogos, bem como para observar equipas adversárias sempre que possível e que se justificasse. Na minha opinião, o facto de a equipa técnica ser composta por um treinador principal e dois treinadores adjuntos permitiu-nos ter mais flexibilidade e criatividade nas diferentes tarefas.

Tal como já frisei anteriormente, um aspeto que me pareceu fundamental para realizar esta atividade com sucesso foi ter um bom reportório de conhecimento (Literato), ter consciência que um dos pilares basilares do nosso Clube assenta na competência e apresentar sempre um espírito positivo (entusiasta) por forma a “contagiar” o Staff técnico e jogadoras.

2.2.3 – Caracterização do contexto competitivo

A equipa Sub-19 DF Porto está inserida na série B do Campeonato Nacional de Juniores Femininos (CNJF) 2016-2017 com as seguintes equipas:

- Valadares Gaia FC Sub-19,
- Escola Hernâni Gonçalves Sub-19
- Boavista FC Sub-19
- Ramaldense FC Sub-19
- FC Foz Sub-19
- Cracks Lamego Sub-19
- SC Senhora Hora Sub-19
- SC Canidelo- Sub-19
- UD Lagoas Sub-19.

Em cumprimento do disposto do Art.º 11º do Regulamento da Competição, o Campeonato Nacional de Juniores Feminino será participado por 45 clubes e será disputado em três fases. Na 1ª fase os 45 clubes participantes na prova serão divididos em 5 séries, distribuídos de acordo com a sua localização geográfica:

- Série A (10 clubes);

- Série B (10 clubes);
- Série C (10 clubes);
- Série D (10 clubes);
- Série Madeira (5 clubes).

Em cada série, todos os clubes jogaram entre si, duas vezes, uma na qualidade de visitado e outra na qualidade de visitante. Para a 2ª Fase da prova, apuram-se os dois primeiros classificados de cada uma das séries A a D, perfazendo assim um total de 8 equipas apuradas. Estas 8 equipas disputarão a qualificação para a fase seguinte, através de duas eliminatórias, a uma volta. Para efeitos de sorteio para estas eliminatórias, as 8 equipas serão divididas em duas séries (Norte/Sul) de 4 equipas.

A constituição das séries será sempre obtida, em todas as fases, em cumprimento do critério da localização geográfica dos participantes, com agregação dos clubes feita por aplicação informática que, considerando as coordenadas das sedes de cada participante qualificado, determinará com exatidão máxima o conjunto de clubes com localização geográfica mais próxima a agregar na mesma série.

O primeiro classificado na Série da Madeira fica qualificado para a fase final. De seguida apresento a estruturação do CNJF (Figura 2) e a seriação dos participantes no respetivo campeonato (Figura 3).



Figura 2 – Estrutura organizativa do campeonato nacional de Juniores Femininos (CNJF)

1ªFASE-SERIE A		1ªFASE-SERIE B		1ªFASE-SERIE C	
CASA POVO MARTIM	✖	BOAVISTA FC	✖	FC CESARENSE	✖
PROZIS/VILAVERDENSE FC	✖	A J E HERNANI GONÇALVES	✖	CLUBE ALBERGARIA MAZEL	✖
A M C H RINGE	✖	RAMALDENSE F.CLUBE	✖	LORDEMAO FUTEBOL C	✖
RIO AVE FC	✖	SPORT C. CANIDELO	✖	SEIA F C	✖
SC FREAMUNDE	✖	F C PEDROSO	✖	ASS.DESP. SOUSELAS	✖
SC SENHORA HORA	✖	DRAGON FORCE FC	✖	CASA PC VILA NOVA PAIVA	✖
ACDR PICO REGALADOS	✖	VALADARES GAIA FC	✖	ESTRELA LUSITANIA CD	✖
AD PAREDES	✖	DRAGÕES SANDINENSES II	✖	FC ROMARIZ	✖
CARO ESCOLA MACEIRA MAIA	✖	CRACKS C LAMEGO	✖	NESPEREIRA FUT. C.	✖
UNIAO D S RORIZ	✖	FUTEBOL CLUBE FOZ	✖	VISEU 2001 ADSC	✖

1ªFASE-SERIE D	
CLUBE FUTEBOL BENFICA	✖
SU SINTRENSE	✖
G.D. A-DOS-FRANCOS	✖
CA OURIENSE / WORKFONE	✖
ESC FUT FEM SETUBAL	✖
PAIO PIRES FUT C	✖
ESTORIL PRAIA	✖
G. D. OS VIDREIROS	✖
SPORTING SAD	✖
QUINTAJENSE FUT.CL	✖

Figura 3 – Seriação dos participantes do CNJF

2.2.4 – Caracterização da Equipa de Competição – Sub 19 Feminino

A nossa equipa apresenta-se como um grupo heterogéneo. De uma forma geral, todas as jogadoras que constituem o plantel percebem o jogo com relativa facilidade. A maior parte das jogadoras já fazem parte da Escola DF há pelo menos três anos, o que lhes permite jogar de uma forma congruente com as nossas ideias. É uma equipa que apresenta bastante qualidade na circulação de bola apresentando bastante agressividade quando perde a mesma, o que reflete uma boa perceção de cada momento de jogo.

Um dos nossos principais objetivos foi manter a qualidade de jogo apresentada em anos anteriores. No quadro seguinte (Quadro 1), apresento e caracterizo as jogadoras constituintes de forma detalhada do plantel da Equipa Sub-19 Feminino da Dragon Force Porto.

Quadro 1 – Características das jogadoras Sub 19 Dragon Force Porto

Nome	Ano de Nascimento	Mês de Nascimento	Posição	Pé Dominante
Jogadora 1	2000	Janeiro	Médio Centro	Direito
Jogadora 2	2000	Abril	Defesa	Esquerdo
Jogadora 3	2001	Agosto	Ala/Direito	Direito
Jogadora 4	2000	Agosto	Médio Centro	Direito
Jogadora 5	2000	Janeiro	Ala/Esquerdo	Esquerdo
Jogadora 6	2000	Junho	Defesa Central	Direito
Jogadora 7	2000	Setembro	Guarda-Redes	Direito
Jogadora 8	1999	Junho	Defesa Lateral	Direito
Jogadora 9	1999	Dezembro	Avançado	Direito
Jogadora 10	1999	Maio	Médio	Direito
Jogadora 11	2000	Janeiro	Médio	Direito
Jogadora 12	2001	Agosto	Avançado	Direito
Jogadora 13	1997	Setembro	Avançado	Direito

2.3 –Futebol Feminino

2.3.1 – O crescimento do Futebol Feminino em Portugal

Ao contrário de décadas anteriores e também da tendência do Futebol Masculino, o Futebol Feminino tem vindo a ter um relevo e uma importância cada vez maior no Futebol Nacional. Francisco Neto, selecionador Nacional, afirma que “Temos mais meninas a jogar futebol e isso para nós é muito importante aumentando a base vamos dar sustentabilidade ao projeto dos clubes e associações. E depois há o aumento da qualidade” (2016, p.1).

Para muitos é motivo de interesse, para outros motivo de surpresa. Um dos principais entraves que tenho observado nestes últimos anos, em que tive contato indireto com o Futebol Feminino, é a opinião que os Pais têm acerca da inclusão das meninas num “mundo” que ainda é considerado de homens ou para homens. Pelo que tenho constatado, é um entrave que se tem vindo a desvanecer no tempo, que coincide com o exponencial aumento de praticantes femininos na modalidade.

Graças ao trabalho desenvolvido pela Federação Portuguesa de Futebol, pelas instituições europeias (UEFA) e internacionais (FIFA) o Futebol Feminino floresceu para que se tornasse, à semelhança do Futebol Masculino, motivo de grande interesse. O trabalho na promoção e fomento do futebol feminino para atrair mais raparigas e mulheres a envolverem-se no desporto, seja como jogadoras, árbitras, voluntárias ou entusiastas espectadoras está visível, tendo em conta os inúmeros eventos realizados e que começam a ter cobertura por parte dos media ao contrário do que sucedia em décadas anteriores.

Competições como o Campeonato da Europa Feminino ou a UEFA Women's Champions League ganharam exposição. À semelhança do que se verifica no Futebol Masculino, as futebolistas europeias de topo emergiram como personalidades e modelos a seguir pelas jovens. Cada competição passada, seja a nível sénior ou em torneios europeus de futebol feminino jovem, acrescenta progresso técnico e tático, despertando interesse público e comercial, bem como a sensação inevitável de que o futebol feminino está a avançar a um ritmo alucinante.

Um exemplo da forte aposta da FPF na modalidade e no Futebol Feminino prendeu-se com a realização da final da UEFA Women's Champions League, disputada em Lisboa a 22 de Maio de 2014, como foco de desenvolvimento do futebol feminino. Este evento realizado no nosso País, deixou um grande legado que resultou como grande impulsionador do futebol feminino. Mónica Jorge (2014, p. 1) afirmou que, "Acabámos de concluir o nosso primeiro plano estratégico para o desenvolvimento do futebol feminino. Estamos na fase final da análise de algumas propostas daí resultantes, e se tudo correr bem, vamos começar a sua implementação na próxima temporada. Vai demorar algum tempo, porque as coisas não acontecem num curto espaço de tempo, trata-se de um plano de desenvolvimento a longo prazo. Mas as coisas começam a correr bem, independentemente dos resultados, em especial nas nossas seleções jovens. Já nos apurámos duas vezes para fases finais, do Europeu Sub-19 e Sub-17, no espaço de dois anos", acrescentou. "Se tiverem em consideração que pela primeira vez temos uma seleção Sub-17, e que se apurou de imediato para a respetiva fase final da prova, isso é fantástico. Há um grande entusiasmo em redor do futebol feminino, em especial ao nível das "raízes" do futebol. Agora é mais fácil para as jovens praticarem a modalidade em Portugal, pois os pais aceitam que elas joguem futebol". O presidente da Federação Portuguesa de Futebol (FPF), Fernando Gomes (2014, pág.1), concorda que "a presença de grandes jogadoras na final da UEFA Women's Champions League vai servir para encorajar as portuguesas a abraçarem a modalidade".

Na Figura 4, apresento alguns dados relativamente ao futebol feminino nacional.



Figura 4 – o futebol feminino em Portugal

As melhorias das condições de trabalho para praticantes e demais agentes desportivos ligados ao futebol feminino está a ajudar o desenvolvimento do futebol feminino no nosso país. Através do plano de desenvolvimento do futebol feminino lançado em 2013 pela FPF, da criação de novas competições nacionais (o caso do campeonato nacional de juniores) e a presença inédita das seleções nacionais em fases finais, o crescimento do futebol feminino começa a ser notório.

Em Julho de 2017, a fase final do Campeonato da Europa de futebol feminino vai ter um máximo histórico de 16 seleções, com Portugal a participar pela primeira vez.

2.3.2- Os benefícios de jogar futebol

Um estudo realizado pela UEFA (2017), mostra os benefícios psicológicos do futebol feminino nas praticantes adolescentes. Este estudo, envolveu quatro mil adolescentes entre os 13 e os 17 anos concluindo que as raparigas que jogam futebol possuem níveis mais elevados de confiança quebrando um velho tabu de que o futebol não se enquadra ao sexo feminino. Mais do que isso, os resultados demonstraram que

o futebol tem um impacto positivo na confiança das jovens muito superior a qualquer outro desporto.

Em traços gerais, esta pesquisa avaliou a influência do futebol na autoconfiança, na autoestima e no bem estas das jovens adolescentes, bem como nos sentimentos de pertença, na motivação e nas competências da vida comparando os resultados com os de outras modalidades (Figura 5). Os dados foram recolhidos em seis países: Dinamarca, Alemanha, Espanha, Polónia e Turquia. De seguida apresento os resultados recolhidos no estudo.



Figura 5- Resultados do Estudo - "The Psychological and Emotional Benefits of Playng Footbal on Girls and Woman in Europe"

A 1 de junho, a UEFA irá lançar a campanha Together #WePlayStrong, uma iniciativa inovadora que visa tornar o futebol no desporto mais praticado pelas raparigas em toda a Europa (até 2022).

2.4 - O Futebol de 9 na Formação

A Associação de Futebol do Porto (AF Porto) foi pioneira no lançamento da variante Futebol 9 (Fut9) em Portugal, para o escalão Infantis (Sub-13), na época 2014/2015.

Na minha opinião, o jogo Fut 9 potencia a evolução dos jovens praticantes e é capaz de fomentar a qualidade do processo ensino-aprendizagem e a dinâmica aquisitiva de competências num futebol de formação pensado a médio/longo prazo. De modo a exemplificar o que deveria suceder no futebol de formação, apresento a Figura 6 que ilustra a progressão a evitar e a progressão a seguir.

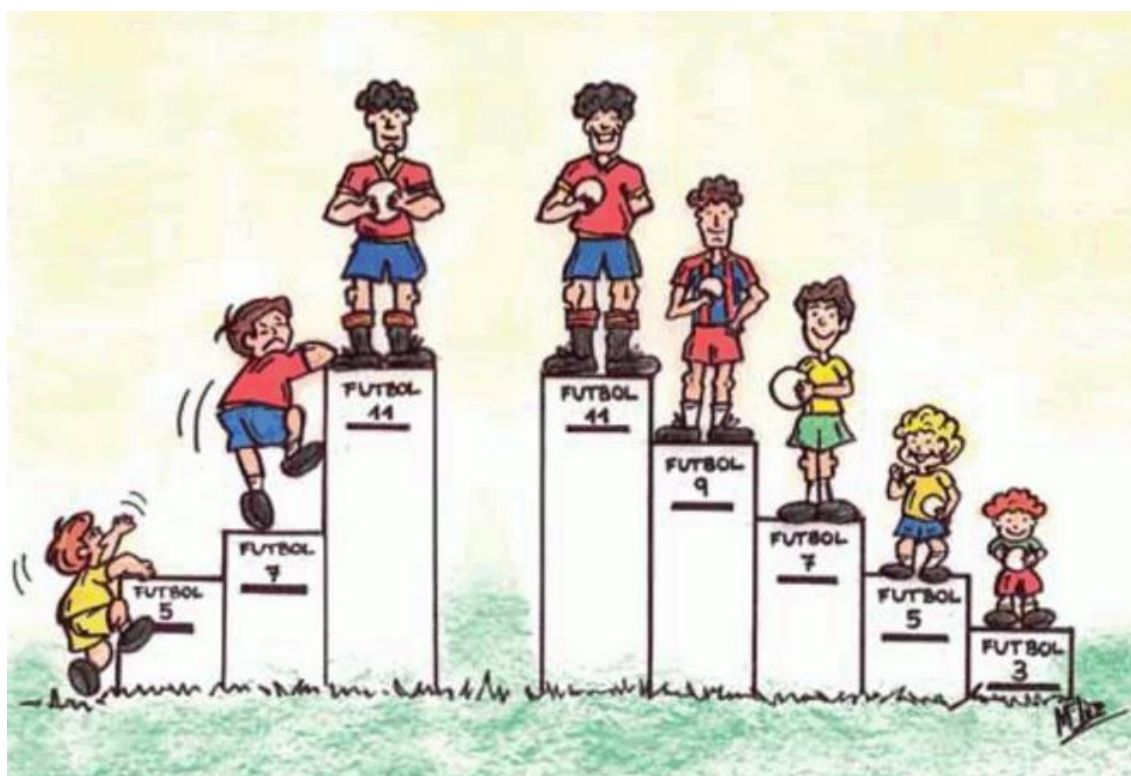


Figura 6 - Progressão dos formatos de jogo competitivo nos escalões de formação (Lapresa et al., 2008).

No meu ponto de vista, a transição do Fut 7 para o Fut 11 não é a mais benéfica tendo em conta o desenvolvimento dos jovens praticantes de futebol. Há uma enorme diferença entre o terreno de jogo de um formato para o outro bem como a dimensão das balizas e da bola.

O aumento do terreno de jogo é prejudicial para os jovens menos maturados que apresentam sérias dificuldades em acompanhar o jogo para além de serem poucas as vezes que “tocam” na bola. Relativamente ao tamanho de balizas no Fut 11 assiste-se a uma enorme dificuldade dos Guarda-redes em serem bem-sucedidos devido às enormes dimensões das balizas comparativamente à sua estatura. O peso da bola, por vezes, faz com que não tenham sucesso nas suas ações técnicas levando ao fracasso em determinados momentos. Por exemplo, na marcação de cantos é raro o jogador que tem força suficiente para colocar a bola na área. Este conjunto das mudanças não é adequado a um vasto número de crianças/jovens entre os 12 e os 14 anos de idade, por razões de cariz diverso: estado maturacional, nível de prática, (des)conhecimento do jogo, potencial atlético, etc.

Com a introdução do Fut 9 (jogo intermedio), esta progressão veio harmonizar a difícil transição entre os dois anteriores formatos de jogo. Assim, os jovens intervêm mais sobre a bola, acompanhando com mais facilidade o centro do jogo. É um formato que se ajusta melhor às características dos jovens praticantes. No processo de formação, estes aspetos devem ser vistos e refletidos para que os jovens futebolistas progridam no sentido de aprender o jogo e para que desenvolvam progressivamente as competências técnico-táticas, físicas, psicológicas e sociais.

Na minha perspetiva, e tendo em conta alguns comentários acerca do tema, muitos clubes ainda não aderiam a esta mudança devido ao fato de serem obrigados a marcar o campo com os limites do Fut 9, o que é incompreensível.

2.4.1 - O Futebol de 9 – Juniores Femininos

À semelhança do que tenho vindo a referir no subcapítulo anterior, o futebol feminino não é exceção no que diz respeito à capacidade de se ajustar o formato do futebol às características do escalão, mas também ao género dos praticantes.

Os jogos do Campeonato Nacional de Juniores Feminino foram realizados de acordo com as Leis do Jogo aprovadas pelo International Football Association Board (IFAB), bem como de acordo com todas as normas emanadas pela FIFA, sem prejuízo das regras específicas aplicadas ao futebol de 7.

O Campeonato realizou-se num formato de futebol de 9 (Fut9). Cada equipa é composta por nove jogadoras de campo mais sete jogadoras suplentes que devem constar na ficha técnica de jogo. Pode ser efetuado um número de substituições no máximo igual ao número de substitutas, não podendo as jogadoras substituídas continuar a participar no jogo na qualidade de substitutas.

Segundo a Federação Portuguesa de Futebol, as medidas para a realização do jogo de FUT 9 devem ter as seguintes dimensões: Comprimento –72 metros; Largura - 50 metros. Para a marcação do terreno de jogo, as balizas serão colocadas no limite da área de baliza do campo de FUT 11, sendo esta linha definida como linha de baliza e sendo prolongada até aos 50 metros por uma fita sinalizadora autocolante ou por sinalizadores. As linhas laterais do campo de Fut9 correspondem às linhas laterais do Fut11. As balizas utilizadas nos jogos oficiais foram as de Fut7.

Os jogos têm a duração de 70 minutos, divididos em duas partes de 35 minutos, intercaladas por um intervalo de 15 minutos.

MACRO CONTEXTO DE NATUREZA CONCEPTUAL

3- Macro Contexto de Natureza Concetual

3.1 - Modelo de Jogo

O Modelo de Jogo caracteriza-se como sendo o guia de todo o processo de operacionalização com o objetivo de criar e desenvolver uma dada forma de jogar. Conjuntamente com os jogadores exercitasse o Modelo de Jogo de forma a criar uma linguagem comum. Esta linguagem comum requer uma IDEIA que na prática seja identificável por todos os intervenientes do processo.

Como intenção prévia, o Modelo de Jogo é resultante da interação de diversos fatores, tais como: a cultura de um País/Região, História e cultura do clube onde estamos inseridos, objetivos do clube, ideia de jogo dos treinadores, característica e nível dos jogadores e outros fatores mais específicos como o clima, horários, etc. De seguida apresento um esboço elabora por José Guilherme que reflete a interação destes fatores.

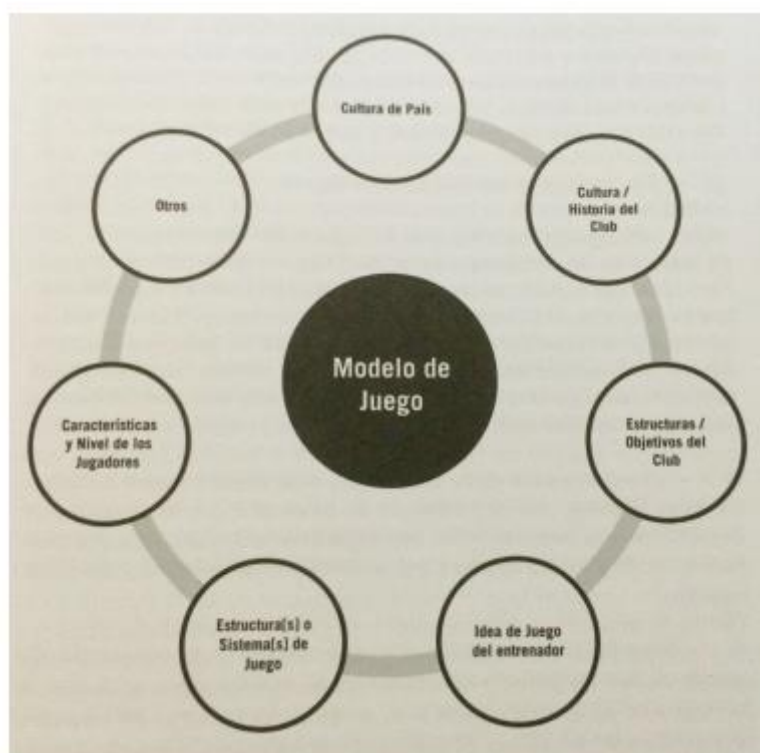


Figura 7 - Esboço de Guilherme (adaptado por Tamarit, 2010)

Guilherme (2004), aponta o Modelo de Jogo (MJ) como “aspeto nuclear do processo de treino, assumindo-se mesmo como um aspeto fundamental do referido processo, ao ponto de deixar de ter sentido sem a sua existência, já que será a partir dele que tudo se irá gerir, organizar, desenvolver e criar” (p. 29).

3.2 - A Supradimensão Tática – a “estrela” guia

A componente Tática aparece como núcleo central de preparação, estando todas as outras componentes subjugadas e dependentes desta. A Tática traduz-se como sendo o meio regulador e orientador de todo o nosso trabalho, embora não retire a importância devida a todas as outras vertentes ou componentes do treino. Vítor Frade (1998:1) afirma, “o tático não é físico, nem é técnico, nem é psicológico, mas necessita de todas elas para se manifestar”. Por sua vez, José Mourinho (cit. Oliveira et al., 2006: 93) afirma que “Para mim, as prioridades são outras. Como não me canso de repetir, o mais importante numa equipa é ter um modelo de jogo, um conjunto de princípios que deem organização à equipa. Por isso, a minha atenção é para aí dirigida, desde o primeiro dia. As semanas preparatórias incidem, de forma sistemática, na organização Tática, sempre com o objetivo de estruturar e elevar o desempenho coletivo. As preocupações técnicas, físicas e psicológicas (como a concentração, por exemplo) surgem por arrastamento e como consequência da especificidade do nosso modelo de operacionalização”.

A Periodização Tática rompe com a metodologia tradicional, nesta linha de pensamento, entenda-se por Tática a dimensão de coordenar todo o processo. A organização do nosso jogar comportou um conceito de Especificidade subjacente aos princípios de jogo delineados por via a modelar o nosso “jogar”.

3.3 - SupraPrincípio da Especificidade

A Periodização reclama ao nível do planeamento do treino que se operacionalize os exercícios tendo em conta o desenvolvimento da Especificidade, ou seja, treinar em Especificidade. Carvalhal (2014) afirma que “A noção de especificidade é um pilar fundamental da Periodização Tática. Trata-se de um SupraPrincípio, ou seja, uma condição de base para o processo que lhe confere sentido e funciona como um garante para a cultura do jogo a que aspiramos”.

O nosso jogar nasce, através de exercícios específicos de forma a modelar a equipa e jogadores no sentido de haver coerência entre o que o treinador pretende (Princípios)

e a interpretação/decisões dos jogadores. Para que haja esta harmonia o exercício terá de estar relacionado sempre com a nossa ideia de jogo, ou seja, como o nosso Modelo de Jogo.

Ao elaborarmos exercícios devemos sempre visualizar o jogo que pretendemos tendo a noção da complexidade (conjunto de interações que um sistema pode promover entre os seus elementos e o meio envolvente), isto é, a complexidade não é simplificável, mas poderá evidenciar diferentes níveis de complexidade.

O respeito pela matriz de jogo é fundamental. Podemos reduzir (jogos reduzidos), mas sem empobrecer tendo sempre presente o nosso «jogar». Neste tipo de jogos, os objetivos estarão sempre relacionados com o nosso Modelo de Jogo o que torna os exercícios Específicos.

Por via à construção do Morfociclo Padrão, para além deste SupraPrincípio tivemos em conta três princípios metodológicos: o Princípio da Progressão complexa, o Princípio da Alternância Horizontal em Especificidade e o Princípio das Propensões. Estes Princípios serão desenvolvidos no capítulo seguinte.

3.4 - Matriz Metodológica - Princípios Metodológicos

3.4.1 - Princípio da Progressão Complexa

Este princípio metodológico relaciona-se com a distribuição dos Princípios, Subprincípios e dos Sub-Subprincípios do menos para o mais complexo durante o Morfociclo Semanal. Segundo Gaiteiro B. (2006), “significa a necessidade de hierarquizar os princípios”.

Esta repartição é realizada consoante os problemas que a equipa apresenta ao nível do seu funcionamento e da sua evolução. Quando pensamos que determinado princípio já está adquirido pela equipa poderemos voltar atrás e reformular por forma a suplantar alguma dificuldade que visualizamos. Por exemplo, no final da 1ª fase do campeonato já tínhamos dado por adquirido que no nosso 1º sub-momento de Organização Ofensiva (saídas/reposições de bola por parte da Guarda-Redes) a equipa se ajustava (através de trocas posicionais) de acordo com o que tínhamos vindo a

trabalhar o que se traduziu num grande entrave nos jogos precedentes. Desta forma, tivemos de reajustar a prioridade/hierarquização de modo a que as jogadoras voltassem a assimilar esses subprincípios de jogo. Carvalho (2014) afirma que, “A nossa ideia é Utópica, quando parece que estamos próximo daquilo que idealizamos por este ou aquele motivo algum princípio perde eficácia e voltamos a reforçar durante a semana(s) esta Sub-dinâmica...a progressão é complexa, mas não linear”.

Numa fase inicial do nosso processo, sentimos algumas dificuldades em identificar e privilegiar determinados Princípios e Subprincípios em detrimento de outros.

3.4.2 - Princípio da Alternância Horizontal em Especificidade

É um princípio fundamental que nos permite a emergência dos nossos padrões de jogo através de uma lógica processual. Tivemos como objetivo planejar o Morfociclo padrão de modo a induzir adaptações (invariância metodológica) em diferentes escalas (individual, sectorial, intersectorial e coletiva) e respetivas interações.

Tivemos sempre em conta a obrigatoriedade de não sobrecarregar as estruturas solicitadas da mesma forma nos diferentes dias e regular a relação entre esforço de desempenho e recuperação. Segundo Resende (cit. por Gaiteiro, B. em 2006), “em termos biológicos, não é possível que um organismo se esforce constantemente no mesmo registo, solicitando todos os dias a mesma coisa”. Podem ser introduzidos Princípios e Subprincípios no mesmo dia pelo que devem ser solicitados as mesmas estruturas alternado estes em dias diferentes permitindo a regeneração das estruturas já trabalhadas. Gomes, M. (2006) afirma que “facilmente vemos que é diferente abordar os grandes Princípios ou abordar os Subprincípios do «jogar» porque predominam esforços diferentes e por isso, cada nível de organização funcionam num determinado registo de solicitações”. Desta forma acrescenta, “nos vários dias da semana, se funcionasse no mesmo registo, ou seja, num nível misto de organização, promove-se uma relação esforço-recuperação incorreta porque há uma sobrecarga sobre as mesmas estruturas”. Segundo Gaiteiro, B. (2006), “esta alternância acontece horizontalmente ao longo do Morfociclo”. Vítor Frade (2007) explica que, “estar sempre em Especificidade sem estar no mesmo nível de Especificidade”.

Tensão de contração, duração da contração e velocidade da contração caracterizam as contrações musculares. Nos exercícios de futebol relacionados com a nossa ideia de jogo fazem emergir a interação destes três tipos de contrações de forma particular. Podemos direcionar os mesmos para se incidir numa determinada contração dominante criando sub-dinâmicas de esforço diferentes.

3.4.3 - Principio das Propensões

Este Princípio tem como objetivo central criar contextos em que determinados Princípios aparecem numa dada densidade e regularidade para que o nosso “jogar” possa emergir consoante os nossos objetivos, ou seja, consiste em fazer aparecer um grande número de vezes o que pretendemos que os nossos jogadores adquiram promovendo assim a repetição sistemática. Devemos incidir sobre as sub-dinâmicas que pretendemos consolidar.

Por exemplo, de forma a que a jogadoras que ocupavam uma posição mais central obtivessem determinadas habilidades específicas, foi-lhes proposto um exercício com o intuito de melhorar a capacidade de “ver antes” (antecipação) e de “rodar sobre o adversário”. De acordo com o que tínhamos observado em contexto competitivo, definimos uma série de “regras” e condicionamentos que lhes proporcionassem vivenciar várias vezes as intenções que pretendíamos para determinados momentos do nosso «jogar».

REALIZAÇÃO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

4.1 - Objetivos

Com o propósito de dar um seguimento lógico à formação das jogadoras, torna-se primordial a definição clara de objetivos e metas a atingir. Desde cedo, alertou-se e elucidou-se as jogadoras para a importância de que os objetivos coletivos estão acima dos objetivos individuais.

Ao longo da época desportiva, foram estimulamos os valores grupais, como a cooperação, entreajuda e camaradagem, partindo do pressuposto que se trabalhassem em equipa estariam mais próximos do êxito. Estas vertentes foram estimuladas não só em situação de treino, mas também em momentos extra-treino (convívios e atividades DF).

A definição dos objetivos foi estabelecida entre a equipa técnica e a coordenação geral DF, em conformidade com as características e capacidades do plantel. Tendo em conta uma avaliação inicial individual e coletiva da nossa equipa, bem como uma análise do contexto competitivo, foi possível delinear que a principal meta seria passar à 2ª fase do campeonato nacional. Para além deste objetivo, houve a pretensão de incluir o número máximo de jogadoras na Seleção Distrital do Porto.

No que diz respeito ao nosso «jogar», a principal intensão foi apresentar um jogo de qualidade e com estética. Ambicionou-se criar uma ideia de jogo que valorizasse/enriquecesse cada jogadora da equipa e que fosse motivo de orgulho para o clube.

Valorizar as jogadoras melhorando especialmente as suas capacidades técnicas e de compreensão do Jogo foi um alvo primordial, no sentido de dar significado à nossa prática. Transmitir valores para que um dia mais tarde sejam Seres Humanos respeitáveis é parte integrante da formação integral que a DF se propõe alimentar.

4.2 - O nosso Modelo de Jogo

No início da época pairaram sobre nós algumas questões fundamentais:

- “Para onde queremos ir?”
- Que “jogar” pretendemos para a nossa equipa?

Estas questões foram pertinentes para desenvolver o nosso processo a nível intencional para que apresentasse certas regularidades que se esperava que

emergissem ao longo da época desportiva. Segundo Frade (cit. por Gomes 2006, p. 37) afirma “o jogar é uma organização construída pelo processo de treino, face a um futuro que se pretende atingir”.

A elaboração do nosso Modelo de Jogo (MJ) resultou da conceção e das intenções que nós, equipa técnica, idealizamos por forma a atingir um determinado jogar. Ao longo da época avaliamos e refletimos se o que tínhamos delineado à priori se tinha concretizado. Definimos uma “qualidade comportamental” ideal para a nossa equipa resultante da interação dos princípios de ação. O “formato” ou a configuração do nosso MJ resultou do desenvolvimento dos princípios definidos para que tivéssemos uma identidade no Jogo (este tema será desenvolvido posteriormente no subcapítulo 4.6. Guilherme (2004) refere que “é através dos princípios do Modelo de Jogo que se desenvolve a Organização coletiva e individual dos jogadores e que se expressa num padrão de comportamentos que o treinador objetiva para a equipa”. Frade (2003 in Martins, 2003: III) afirma, “mais importante que a própria noção de modelo, são os princípios do próprio modelo”.

Tal como foi referido anteriormente, o processo esteve dependente da interpretação das jogadoras. O MJ está dependente deste aspeto devido à particularidade da equipa “afetando” a operacionalização de cada treino tendo em conta a forma como adquirem e assimilam os princípios de Jogo tornando o processo singular e irrepetível.

Por exemplo, quando estávamos em Organização Ofensiva, era visível que nem todas as jogadoras tinham a noção de adotar posicionamentos para o próximo momento de jogo, a transição Ataque-defesa. Se numa fase inicial solicitamos que recuperassem a bola o mais rápido possível (em zonas de finalização, com 2/3 jogadoras mais próximas da bola), numa fase posterior modificamos esta intenção para que fizessem o mesmo, mas em zonas mais recuadas do terreno de jogo. A assimilação e a interpretação que pretendemos é condicionado pela variabilidade das jogadoras (Princípio da Individualidade) o que nos exigiu repensar e modificar (recriar) alguns aspetos de jogo.

Conforme previamente mencionado, o MJ é dinâmico podendo sofrer alterações ou reformulações no decorrer do processo. Por outro lado, os grandes Princípios que definimos não foram modificados de forma a que o nosso processo fosse coerente. No

decorrer do nosso processo, sentimos necessidade de ir hierarquizando alguns princípios em detrimento de outros respeitando sempre a especificidade do contexto.

Contruímos o nosso MJ, assente nos quatro momentos de jogo (Organização Ofensiva, Organização Defensiva, Transição Defesa-Ataque e Transição Ataque – Defesa) em associação com os esquemas táticos (bolas paradas). Como se percebe facilmente, o jogo de futebol é indivisível, assim sendo abordamos os momentos de jogo fracionando-os, mas sem perder articulação e sentido assente numa dinâmica complexa. Esta interdependência dos momentos de jogo é fulcral na operacionalização de conteúdos nas sessões de treino. Para um melhor entendimento, exponho e elucido no subcapítulo 4.6 (Princípios do nosso «jogar») como caracterizamos cada momento de jogo e que estratégias aplicamos por forma a que as jogadoras assimilassem as nossas ideias.

4.3 - Cultura de Equipa

Uma das preocupações fundamentais recaiu no facto de todas as jogadoras se deveriam identificar com a “ideia coletiva”, tendo em conta que cada uma interpreta o futebol à sua maneira. Foi extremamente importante sensibilizá-las para que todas pensassem o mesmo nos diferentes momentos de jogo. Deste modo, pretendeu-se desde o início modelar a interpretação de cada jogadora com a lógica interna de funcionamento do nosso processo.

Estas premissas são fundamentais para que as decisões e interações entre as jogadoras fossem antecipados segundo as nossas diretrizes que formam os vários momentos de jogo. As perceções comuns dos fatores do jogo constituem o elemento fundamental no contexto específico coletivo.

A maior parte das jogadoras já estavam familiarizadas com a nossa forma de trabalhar, o que nos facilitou de certa forma a “aculturação”. Entenda-se “aculturação” ao clube e não às IDEIAS DE JOGO, esta última dimensão varia de treinador para treinador, não sendo repetível pois não existe um MJ único, cada treinador tem as suas ideias próprias, determinados padrões de ação para a sua equipa. Deste modo, sensibilizamo-las para a importância de perceber e assimilar os nossos princípios de ação para o nosso «jogar».

Outro fator não menos importante diz respeito à “aculturação” dos treinadores em relação ao contexto. Nenhum tinha tido contacto com o Futebol feminino o que obrigou a uma reflexão acerca de estratégias e ao debate de aspetos fundamentais como os estilos de liderança, postura, conduta, etc. O conhecimento do Futebol Feminino Nacional também foi um dos pontos de estudo e reflexão.

4.4– Singularidade do nosso jogar

O nosso processo manteve as linhas orientadoras fundamentais das nossas equipas de competição. A “coluna vertebral” do processo a nível ideológico e metodológico manteve-se, embora tivéssemos dado o nosso “cunho pessoal”, algo indispensável ao Modelo de Jogo.

O JOGAR da nossa equipa, Sub-19 Dragon Force Porto, é desenvolvido a partir de processos de treino singulares em função das ideias do nosso corpo técnico. A Especificidade do nosso Jogar nasce da especificidade das nossas ideias tendo em conta que o treino é o meio para harmonizar essas ideias de acordo com os Princípios pré-estabelecidos. De seguida apresento os nossos Princípios de Jogo basilares:

- a posse e a circulação da bola como “obsessão” objetiva e inteligente da equipa e de todas as jogadoras. Desde logo, demos a entender que a nossa principal intenção seria dominar e controlar o jogo com posse de bola circulando a mesma por todas as zonas do campo, provocando a equipa contrária por forma a criar desequilíbrios estruturais. Uma das nossas preocupações assentou no facto de neste grande principio participassem todas as jogadoras através de uma dinâmica coletiva;
- a zona pressionante como método que condicione o comportamento ofensivo do adversário e nos permita recuperar a posse da bola. Tivemos o cuidado de dar a perceber às jogadoras que este seria um principio fundamental no sentido de recuperar a bola o mais rápido possível e o mais próximo possível da baliza adversário. Toda a equipa teria de ter uma dinâmica coletiva no sentido de não criar na nossa equipa desequilíbrios,

neste sentido, tanta importância teria a nossa avançada como as nossas defesas centrais ou Guarda-redes;

- Transições fortes que aproveitassem a desorganização momentânea da equipa adversária. Através de ataques posicionais procurámos chegar a zonas de finalização o mais rápido possível quer com passes longos como com condução de bola fundamentalmente pelo corredor central.

De uma forma geral, nem tudo o que se idealizou foi transporte para a prática. Neste sentido, sentiu-se a necessidade de adaptar e reajustar algumas ideias consoante o desempenho da equipa e a equipa adversária que se iria defrontar.

4.5 - Modelo de Treino

É imprescindível para um treinador DF conseguir planejar, operacionalizar e refletir acerca do treino de acordo com o seu MJ. A postura adotada foi em consonância com os elementos da equipa técnica, para que houvesse coerência no processo. Relativamente ao planeamento e à operacionalização dos treinos, tiveram que se cumprir com determinados princípios como a disciplina, propensão, densidade, desafio e intervenção.

No que concerne ao nosso processo, sempre tivemos uma postura disciplinadora por forma a ter o máximo de respeito das nossas jogadoras. Todos os casos de indisciplina mereceram da nossa parte uma intervenção adequada, no sentido de minimizar determinadas situações no nosso grupo. Ao longo do estágio, percebi que a alternância dos estilos de liderança é fulcral tendo em conta as exigências do processo. Para tal o treinador deve ser dotado de sensibilidade percebendo as necessidades de cada jogadora em determinados momentos.

Cada exercício das nossas sessões de treino tinha um formato ou configuração de maneira a que aparecessem alguns comportamentos específicos do nosso MJ (veículo da especificidade). Exige-se ao treinador que reflita acerca de algumas estratégias que possa introduzir nos exercícios, tais como: o espaço, regras, tempo, dimensões do campo e a própria intervenção.

Houve uma constante preocupação em rentabilizar o tempo de treino ao máximo, assegurando nas sessões um nível alto de densidade motora específica (tempo potencial de aprendizagem) reduzindo os tempos de espera e de transição entre exercícios.

Dentro dos objetivos delineados, fizemos por cumprir a necessidade da repetição sistemática permitindo às jogadoras uma aprendizagem sólida e que se mantivesse no tempo. A criação de hábitos é vital, tendo em conta as intenções prévias que tínhamos traçado, neste sentido foi proposto às jogadoras a assimilação de determinados princípios para que houvesse um transfer para a realidade competitiva. Segundo Silva (2006:45), “para que os comportamentos dos jogadores e da equipa se adequem automaticamente ao desenvolvimento do projeto de jogo da equipa é necessário criar hábitos”. Esta necessidade emergiu no sentido de potencializar as jogadoras para que tivessem maior capacidade em antecipar as ações do jogo ao nível do seu inconsciente. Silva (2006:45), “Através deles, os comportamentos surgem ao nível do inconsciente, ou seja, resultam da capacidade de antecipação da resposta”.

Todos os exercícios foram construídos de forma a que as jogadoras fossem sempre estimuladas a fazer melhor. O desafio foi uma das vertentes que sempre se procurou incrementar, tendo em conta o princípio da individualidade (dificuldades e virtudes de cada jogadora) sem esquecer as necessidades grupais ou de equipa.

No decorrer das sessões de treino, foi fundamental repensar e refletir acerca da nossa intervenção. Numa fase inicial, penso que intervimos em demasia sendo que a mensagem principal não passava. Sentimos necessidade de “falar” menos e ser mais precisos/assertivos consoante os objetivos delineados. O feedback do treinador deve surgir no sentido de tornar o exercício/treino o mais aquisitivo possível. A intervenção do treinador como desenvolvimento da especificidade é primordial tal como afirma Oliveira (2004:159), “a Especificidade dos exercícios só é conseguida com uma intervenção ajustada do treinador antes, durante e após a sua concretização”. Oliveira (2005:159), defende ainda que “por vezes, os exercícios estão completamente ajustados ao MJ, no entanto, devido à intervenção inadequada ou à não intervenção do treinador eles podem tornar-se desajustados”.

4.6 - Princípios do nosso «jogar»

A maneira ou a forma com que nós pretendemos jogar impôs uma coordenação muito própria exponenciando os Princípios do nosso Modelo de Jogo.

Os nossos treinos visaram fortalecer a ligação entre Princípios e Subprincípios com o MJ concebido através de exercícios Específicos. As relações dos Princípios nos vários momentos de jogo devem promover uma dinâmica de qualidade entre jogadores, articulando-se numa relação específica.

Ao longo da semana, sequenciamos e articulámos os Princípios, Subprincípios e Sub-Subprincípios no Morfociclo Semanal (abordado no subcapítulo 4.7) e consequentemente ao longo da época desportiva (estabilização de rendimento) por forma a desenvolver o nosso jogar segundo uma periodização. Segundo Oliveira (2006:163), a periodização consiste “no tempo que é gasto na construção do jogar que o treinador pretende”.

Foi necessária uma organização comportamental nos quatro momentos de Jogo (Organização Ofensiva, Transição Ataque-defesa, Organização Defensiva e Transição Defesa-ataque) sem que se fizesse alguma dissociação entre eles visto que ao nível do treino não são dissociáveis. José Mourinho (cit. Oliveira et al., 2006: 192) afirma que, “não consigo dizer se o mais importante é defender bem ou atacar bem, porque não consigo dissociar esses dois momentos”, acrescenta que “a equipa é um todo e o seu funcionamento é feito num todo também”.

Utilizamos fundamentalmente jogos condicionados nunca deixando de “visionar” o nosso Jogar treinando sempre com “SENTIDO”. No subcapítulo precedente, apresenta-se de uma forma minuciosa todos os Princípios, Subprincípios e Sub-Subprincípios que incrementamos no nosso jogar ao longo da época desportiva.

4.6.1 - Organização Ofensiva – Coletivamente/ Sectorialmente

Como 1ª fase de construção estabeleceu-se como **Sub-momento1** a saída pela nossa Guarda-Redes. De uma forma objetiva, deu-se a entender à equipa que principal intenção seria continuar a ter a posse de bola. Neste sentido, seria indispensável que as jogadoras se dispusessem em campo através de um posicionamento ajustável considerando a restante equipa com o intuito de “configurar” CAMPO GRANDE. Frequentemente, entende-se por campo grande quando as jogadoras estão longe uma das outras. Não é assim tão linear. CAMPO GRANDE implica que as jogadoras estejam afastadas criando desta forma TRIÂNGULOS e LOSANGOS como está ilustrado na figura 8.

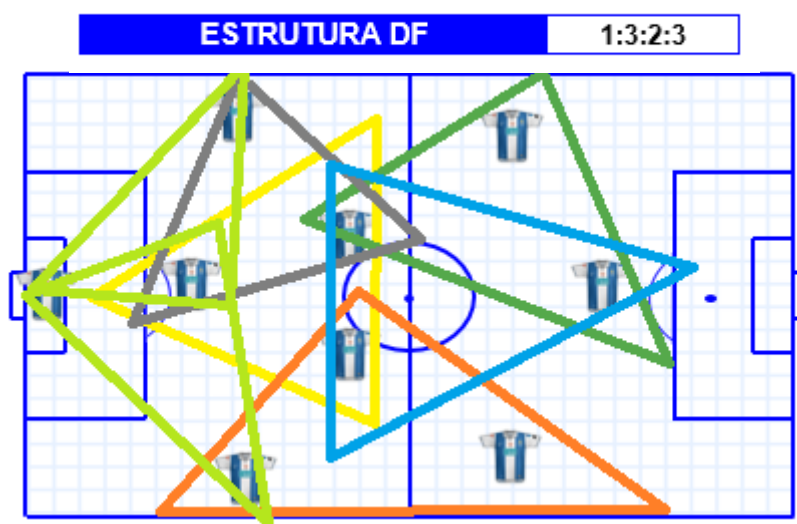


Figura 8 – Exemplo de equipa em “campo grande”

A posse de bola como obsessão é algo transversal a todas as equipas de competição DF. Por outro lado, a maior parte das equipas que nos defrontam já vêm preparadas para esta tendência (pressionado com várias jogadoras nos limites da nossa área), aspeto este que obrigou a refletir em estratégias garantissem não perder a bola em zonas próximas da nossa baliza. Nessa sequência, alertámos e preparamos a nossa equipa para que solucionassem este entrave. Numa fase inicial, propusemos através da descoberta guiada que as jogadoras se ajustassem através de trocas posicionais. Concluímos que apesar do voluntarismo e predisposição das jogadoras continuávamos com algumas dificuldades em sair com segurança. Numa fase posterior, enveredamos por uma vertente mais estratégica tendo em conta os adversários que iríamos defrontar. O REAJUSTAMENTO através de trocas posicionais foi um aspeto fundamental para que

conseguíssemos sair com bola em segurança quer de forma curta como longo. Na 2ª fase do campeonato sentimos a necessidade de alterar de estrutura (1:3:2:3 para 1:3:4:1) fundamentalmente pelo motivo que expus anteriormente. Neste sentido, inculcamos às jogadoras que jogavam no meio-campo para se oferecerem como alternativa de passe à Guarda-Redes. Tal como demonstra a Figura 9, treinamos de forma a que a bola entrasse nos “buracos” (espaço entre as adversárias) para que nos permitisse criar espaços e assim sair em segurança para zonas mais avançadas do terreno de jogo. Foi um aspeto do jogo que nos permitiu evoluir neste momento e ter mais sucesso na nossa ação coletiva.

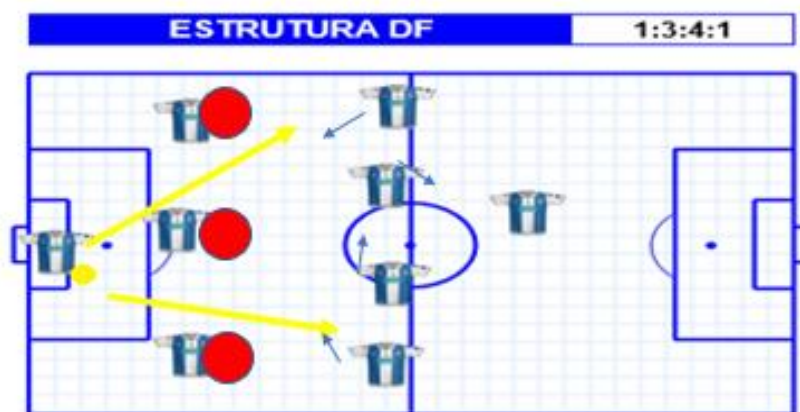


Figura 9 – Exemplo de trocas posicionais (O.O SM1 (saída/reposição de bola pela GR/O.O SM2 (criação de espaços)

Outro subprincípio de importância teve a ver com o nosso **Sub-momento2 (SM2)** - **Criação de espaços**. Com posse de bola uma das nossas principais intenções teve a ver com a intenção de libertar o “3º homem” (Sub-dinâmica) ou PROVOCAR COM BOLA. Provocar com bola foi uma das nossas intenções visto termos algumas jogadoras com um nível técnico bom e com uma boa capacidade de ler o jogo. Este facto, permitiu-nos ser bem-sucedidos nas ações subsequentes libertando espaços para que pudéssemos

progredir no terreno de jogo. De seguida, na Figura 10, apresento um exercício que utilizávamos com bastante frequência de forma a abordar o provocar com bola.

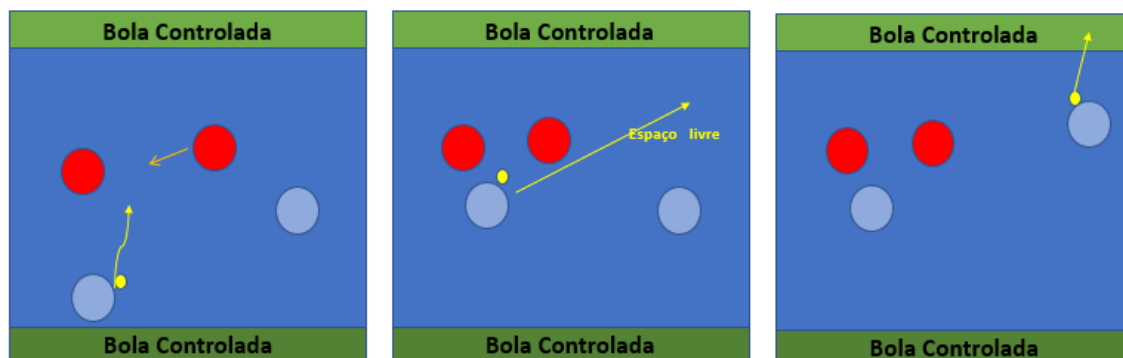


Figura 10 – Exercício de “provocar com bola” (Organização Ofensiva – SM2)

Neste exercício, procurávamos que quando a jogadora tivesse espaço fosse capaz de conduzir bola de forma a perceber a importância de provocar com bola. A capacidade de perceber o timing de atrair o adversário é fundamental provocando desorganização na equipa adversária. Pretendíamos que as jogadoras sentissem a necessidade de conduzir bola para atingirem a linha final (bola controlada) e dessa forma pontuar. Como estão num jogo condicionado 2x2 e não há superioridade numérica tinham a necessidade de conduzir mais vezes a bola devido ao número reduzido de linhas de passe. Com estas “regras” ou condicionamentos estariam mais propensas a conduzir a bola e a perceber o timing que poderiam procurar a colega para jogar. A nossa intervenção recaiu no fato de elas acelerarem para que atraíssem as adversárias (procurar adversário) e assim libertar espaço para a sua colega.

Em alguns momentos, sentimos a necessidade de introduzir uma variável que foi colocar um Joker (jogadora que joga pelas duas equipas quando têm posse de bola) para que houvesse mais sucesso nas ações embora o joker não pudesse pontuar (parar a bola no espaço de “bola controlada”) como é elucidativo na Figura 11.

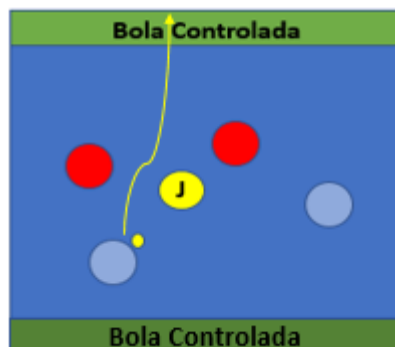


Figura 11 – Exercício de “provocar com bola” com variante (Organização Ofensiva – SM2)

Provocar sem bola também foi um dos nossos aspetos de jogo que demos bastante relevo com o intuito de criar espaços ou para receber a bola em apoio. Um dos nossos propósitos fundamentais era libertar espaço na zona central/interior devido à pressão alta que muitas equipas exerciam, jogar entre linhas por forma a “acelerar” o Jogo foi uma das nossas intenções para este sub-momento. Relativamente à dinâmica do 3º homem, pareceu-nos fundamental que as jogadoras percebessem a importância desta dinâmica com a intenção de libertar sempre algum elemento que desse seguimento à nossa ação coletiva. Na Figura 12 está ilustrado a dinâmica que pretendíamos.

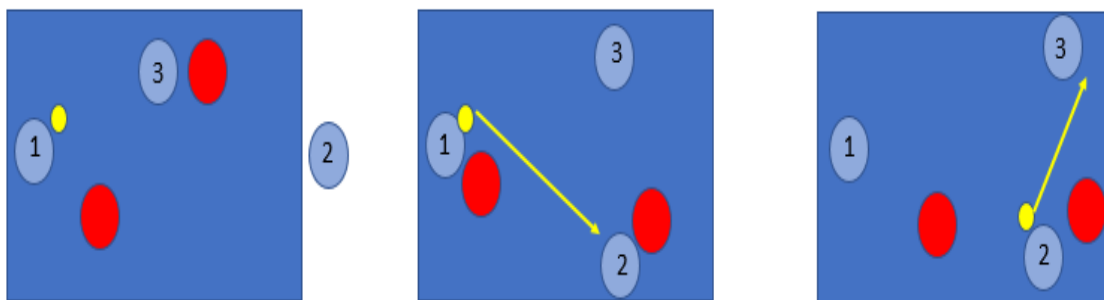


Figura 12 – Exercício da dinâmica do 3º Homem (Organização Ofensiva – SM2)

No seguimento desta ideia, exponho de seguida a opinião do ex-jogador do Barcelona, Xavi Hernandez (2016:1), onde fica bem patente a importância deste tipo de dinâmica numa equipa de futebol: “Tens duas opções dentro do campo: tocas na bola e ficas quieto, ou tocas na bola e moves-te. O terceiro homem é impossível de defender, impossível. Vou tentar explicar o que isto significa. Imagina o Piqué a querer jogar comigo, mas eu estou marcado e tenho um adversário em cima de mim. Bem, está mais

do que claro que o Piqué não me pode passar a bola. Evidentemente, eu afasto-me e levo o meu marcador comigo. Então, o Messi baixa no terreno de jogo e passa a ser o segundo homem. O Piqué é o primeiro homem, o Messi o segundo, e eu sou o terceiro. Tenho de estar na minha posição e atento ao que se passa. O Piqué joga com o segundo homem, Messi, que lhe devolve a bola, e nesse momento...eu apareço! Deixo pregado no relvado o meu defesa, porque ele despistou-se e o Piqué passa-me a bola. Como é que eu apareço totalmente desmarcado? Porque o meu marcador vai quase sempre olhar para a bola, mas eu sei o que está acontecendo e o que vai acontecer. Já conseguimos a superioridade! Isto é indefensável, é a escola holandesa, é Cruyff. É uma evolução dos triângulos holandeses. O terceiro homem, é o homem livre. Este é o homem que procura a superioridade. Por mais que te digam, que o futebol é jogado por 11 jogadores contra outros 11 jogadores, não é bem assim... São onze para cada lado, mas na realidade, se tu souberes o que estás fazendo, podes passar a maior parte do tempo em superioridade numérica num jogo de futebol. Há momentos no jogo, em que buscamos essa superioridade a partir do Victor Valdés e isso ainda tem mais mérito. Já debes ter visto... Às vezes, os rivais pressionam tão alto e tão intensamente, que fazemos o 3 para 2, mesmo dentro da grande área e com o Victor (Valdés). E isso ainda tem mais mérito. Fazemos com o Victor, o Piqué, o Busquets ou comigo. As pessoas pensam que é arriscado, mas não é. Sabemos o que estamos a fazer, porque treinamos isso até ao limite e já saímos jogando em superioridade numérica. Não podia ser mais seguro. Procurar o homem livre... Tens de arranjar várias formas de conseguires ter este homem. Por exemplo, quando os centrais têm a bola, um deles tem de ficar sempre livre, porque assim tens sempre um defesa a mais do que os avançados contrários. Neste caso, o Puyol sobe, sobe, sobe, até que aparece um jogador contrário. Se o homem que tenta travá-lo, era o meu marcador, então, o homem livre passo a ser eu. Se é o marcador do Iniesta, então, o Andrés é o homem livre. Podemos ir buscando a superioridade numérica assim, em qualquer zona do terreno! Em qualquer. Fazes o três para dois, ganhas espaço e já tens um homem livre. Avançamos no terreno e avançamos posições. Comecei por falar, no tocar na bola e ficar quieto. Em todas as escolas de futebol, em todos os clubes, os treinadores ensinam às crianças uma ideia básica: tocas na bola e moves-te. É um conceito tradicional e que existe em todo o lado. Pois, no Barcelona,

ensinam-te isso e o oposto! Às vezes, tens de tocar na bola e ficar parado. Porquê? Bem, hoje em dia no futebol, o movimento é constante, porque toda a gente está muito bem fisicamente e a intensidade é muito alta. Se eu passo a bola e fico parado, e tu me marcas, então não tens saída. Tens de ficar parado. E posso estar a libertar outro colega da tua marcação. Outro homem livre. Às vezes, tocas e saís, às vezes, tocas e ficas parado... Tudo depende do que está acontecendo à tua volta, do posicionamento dos teus colegas e dos teus adversários. Isto é tão complicado, que cada jovem que chega ao FC Barcelona, leva pelo menos quatro meses a adaptar-se a isto. No mínimo...quatro meses!! Por isso, a qualidade técnica e a rapidez de raciocínio é o mais importante aqui. Se não és inteligente, não podes jogar no Barça! Acho que isso já diz tudo... Porque, às vezes tens de fazer uma coisa, e logo a seguir, tens de fazer o oposto. Tens de saber”.

Como um dos pilares fundamentais do nosso Jogar recaiu no facto de controlar e dominar o Jogo com posse de bola, foi imprescindível que todas as jogadoras se envolvessem numa dinâmica coletiva que permitisse à equipa “respirar” com bola. Definimos como **Sub-momento3 (SM3) – Entrada nos espaços**, aspeto este que desde cedo foi assimilado por todas as jogadoras. Durante a semana, elaboramos e definimos exercícios que lhes proporcionasse visualizar quais os espaços que poderiam ocupar por forma a dar seguimento à nossa ação ofensiva, por exemplo através de movimento de apoio ou de rutura. Utilizávamos bastante o feedback do “toca e foge” ou “parede” (ilustrada na Figura 13) no sentido de perceberem a importância de depois de realizarem um passe estarem disponíveis para jogar novamente.

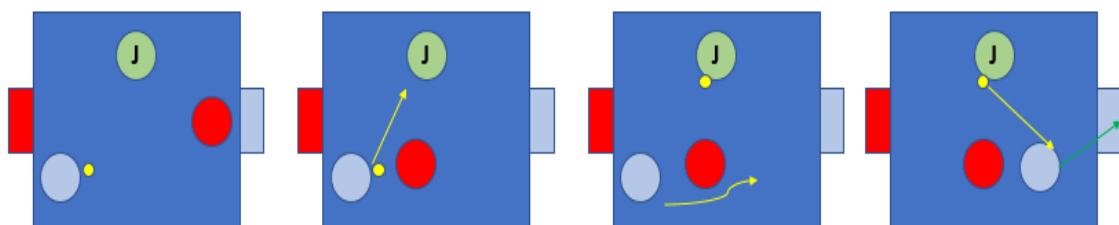


Figura 13 – Exemplo da dinâmica do “Toca e foge” ou “Parede” (SM3) num formato de 1x1+Joker

Outro exemplo de como trabalhávamos a equipa neste sub-momento de jogo assenta no fato de proporcionar às jogadoras situações em que teriam de combinar umas com as outras para que conseguíssemos ter bola no meio-campo defensivo do adversário tal como ilustra a Figura 14.

Neste exercício tínhamos como objetivo central a entrada nos espaços realizando combinações entre jogadoras promovendo e criando condições para a realização de 2x1 no corredor central.

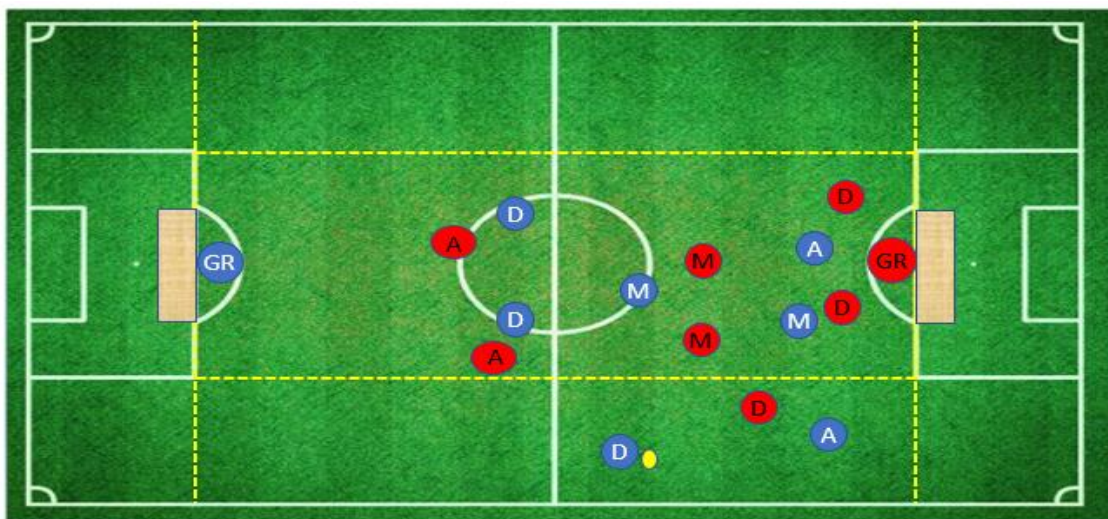


Figura 14 – Exemplo de um exercício de entrada nos espaços (SM3)

O exercício tinha o seguinte formato: Gr+3defesas+2médios+2avançados* Gr+3defesas+2médios+2avançados. Dividimos o campo em três corredores (corredor central e dois corredores laterais). Como condicionantes introduzimos as seguintes regras: as avançadas da equipa que não tem bola não podem baixar para o seu meio-campo; apenas uma jogadora da equipa que defende pode entrar para defender no corredor lateral onde está a bola.

Cada equipa tinha como objetivo marcar golo na baliza da equipa contrária (1 ponto), caso o golo fosse precedente de uma situação de 2x1 no corredor lateral valia 3 pontos.

Uma das nossas dificuldades, principalmente quando jogávamos com equipas que procuravam o jogo direto, era realizar os equilíbrios ofensivos. Este aspeto vou desenvolvê-lo no momento referente à Transição Ataque-defesa.

Obviamente que o nosso principal objetivo seria chegar a zonas de finalização através de ataques rápidos ou posicionais, de transições ou por exemplo de um passe direto. A ocupação de zonas de finalização é fulcral e se possível com o máximo de jogadoras. O **Sub-momento4 - Finalização** foi algo em que insistimos bastante em trabalhar devido a algumas dificuldades em penetrar nas zonas próximas da área adversária, fundamentalmente com equipas que recuavam as linhas.

Numa dimensão “MICRO” a **Organização Ofensiva – Individual** foi uma “extensão” indispensável para que as nossas jogadoras estivessem dotadas de ferramentas que lhes garantisse ter sucesso nas ações individuais. Desde logo, incentivámo-las nos momentos extra treino a que se relacionassem com a bola o mais possível experienciando diversas situações que pudessem ocorrer no jogo. Isto deveu-se à necessidade de algumas jogadoras apresentarem algumas limitações a nível técnico (relação com a bola). Para nós, foi fundamental que cada uma realizasse a proteção da bola com diferentes orientações, que realizassem receções orientadas, que conseguissem alternar passe curto com passe longo, que driblassem encadeando com outras ações e que rematassem com diferentes superfícies do corpo, trajetórias e orientações.

4.6.2 - Transição Ataque-Defesa (TAD)

Este momento de jogo refere-se aos comportamentos das jogadoras que devem adotar durante os instantes que se seguem à perda da posse de bola.

Para este momento de jogo tínhamos delineado dois objetivos fundamentais:

- Evitar a progressão no terreno de jogo pelo adversário no sentido de recuperar a bola o mais rápido possível
- Organizar a equipa defensivamente

A pressão imediata ao portador da bola e a ocupação de espaço ao redor do posicionamento da bola (fecho dos espaços) foram dos aspetos que mais incidimos ao longo da época. Caso não recuperássemos de imediato a bola o nosso segundo objetivo, por assim dizer, seria obrigar o adversário a jogar longo ou sem “critério”. As jogadoras, numa fase inicial, não estavam predispostas a esta necessidade de mudarem rapidamente de atitude (mental). Neste sentido, tivemos necessidade de incluir alguns exercícios para que a sua “reação à perda” fosse imediata e agressiva. De seguida apresento, um exemplo (Figura 15) de um exercício em que trabalhávamos a reação à perda da bola (“Mudar o chip”).

As quatro jogadoras azuis para pontuarem, teriam de fazer 4 passes sem que a bola fosse interceptada pelas jogadoras vermelhas (1 ponto). Caso as jogadoras vermelhas “roubassem” a bola e finalizassem numa das quatro balizas ganhavam 1 ponto). Caso alguma das jogadoras azuis aquando da perda da posse de bola não reagisse à perda a equipa ficava sem menos 2 pontos. Este exercício com esta tipologia de regras e condicionalismos, permitia às jogadoras azuis que se motivassem umas às outras para que não perdessem os pontos já acumulados.

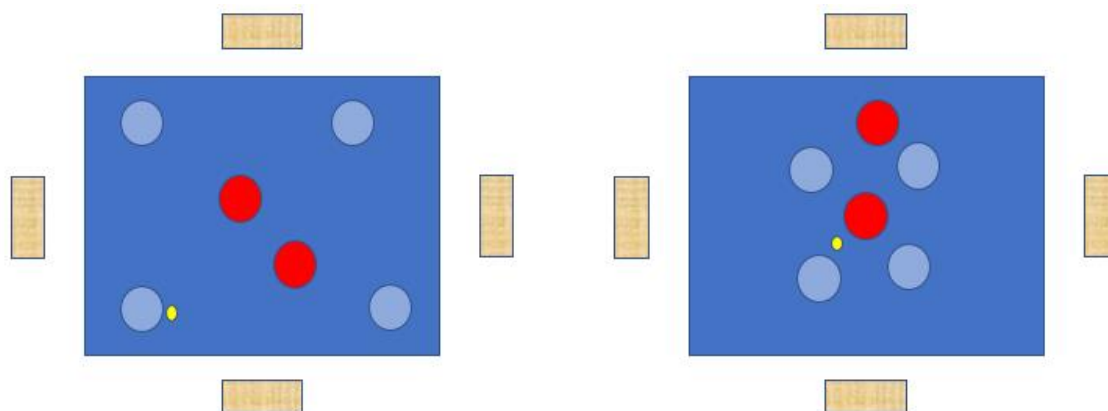


Figura 15 – Exercício Meinho 4x2 (TAD)

A realização do Campo pequeno (transição para o 1º e 2º momento sem posse), entenda-se por campo pequeno a capacidade de a equipa juntar linhas de forma a não permitir ao adversário progredir no terreno, é um aspeto do jogo que teria de estar sempre presente independentemente da posição dos adversários no terreno de jogo. As jogadoras devem ser capazes de recuperar rapidamente o equilíbrio posicional defensivo.

4.6.3 - Organização Defensiva – Coletivamente/Sectorialmente

Numa fase inicial, perspetivamos que ao longo da época teríamos jogos equilibrados embora na maioria das vezes isso não fosse acontecer. Apesar de idealizarmos que algumas equipas não apresentassem “fio de jogo” (algo que se concretizou) também sabíamos à priori que fossem tentar chegar à nossa baliza através de um jogo direto que nos iria causar dificuldades. Neste sentido, trabalhamos a equipa para antecipar estas situações e estarmos devidamente preparados.

Estipulamos como **Sub-momento1, o fecho de espaços interiores e o Condicionamento** da equipa adversária. Neste sub-momento, a equipa deveria fechar as linhas quer em profundidade como em largura realizando “Campo pequeno” ajustando-se a aspetos estratégicos que tivessem sido delineados. Evitar relações/combinções pelo interior do nosso boco defensivo foi um dos aspetos que tivemos algumas dificuldades em contrariar nomeadamente contra equipas que jogavam em 1:2:4:2.

Como **Sub-momento2** definimos a **Criação de zona de pressão** em que as jogadoras deveriam reagir a indicadores de pressão (passe mal-enquadrado, bola a saltar, zonas laterais do campo, de costas para o jogo, etc.). Neste sub-momento de jogo preparamos a equipa para que defendesse à zona com um bloco avançado e coeso de forma a pressionar o adversário desde a sua reposição de bola em jogo.

No inicio sentimos algumas dificuldades para que todas estivessem identificadas com esta forma de agir aspeto este que ao longo da época foi adquirido e consolidado.

Uma das nossas intenções era obrigar as equipas adversárias a jogarem longo desde zonas recuadas com o intuito de recuperar a bola o mais rápido possível. Quando a bola estava na posse do Guarda-redes adversário (nas mãos ou nos pés, em jogo ou na marcação de pontapés de baliza) a equipa procurava que jogasse longo, não permitindo à equipa adversária sair a jogar desde trás com bola controlada.

De seguida, apresento uma imagem que reflete a dinâmica e o bloco defensivo da nossa equipa quando a bola estava em zonas recuadas da equipa contrária.

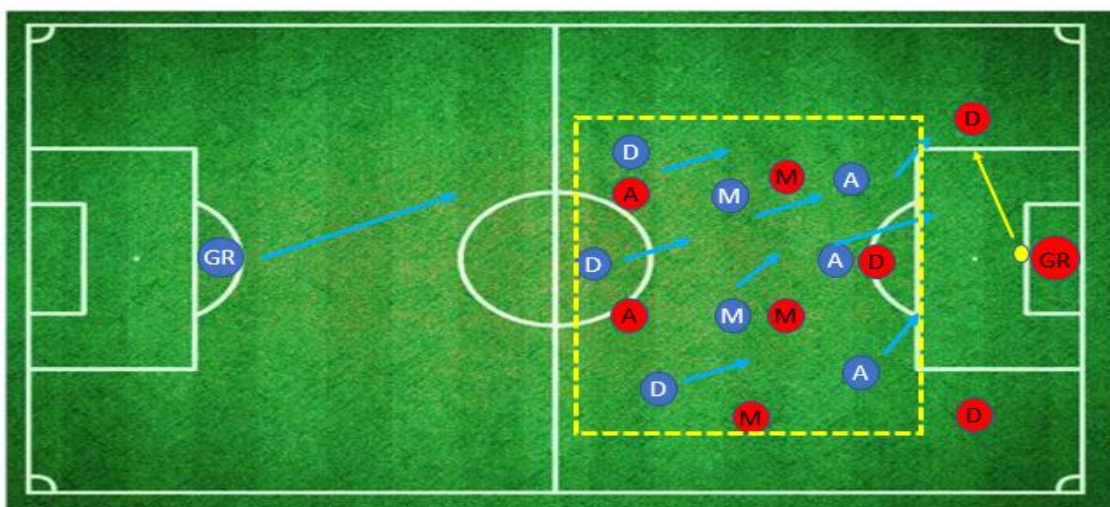


Figura 16 – Defesa à zona pressionante com bloco avançado (Organização Defensiva – SM2)

Tal como está ilustrado na imagem, toda a equipa teria de pensar e agir em conformidade com os movimentos que iriam ser desencadeado pelas suas colegas, desde os avançados à Guarda-redes. O referencial que definimos foi que a equipa deveria ocupar uma zona entre a linha de meio-campo e o limite da grande área adversária.

Uma das nossas preocupações relativamente a este momento de jogo foi preparar as jogadoras para que estivessem predispostas, quer a nível mental como posicional, para que se preparassem e antecipassem o próximo momento, a Transição Defesa-Ataque.

As nossas diretrizes relativamente ao momento em que a equipa **recuperasse a bola (Sub-momento3)** dependia da zona do campo onde se sucedesse. Evidentemente, que é subjetivo, mas caso fosse próximo da baliza das adversárias procurávamos sempre que possível realizar passes de rutura e/ou penetrações para atacar o mais rápido possível a baliza contrária. Em zonas mais recuadas a nossa ideia era “salvar” a bola para o “lado livre” para sair com segurança, ou seja, fazer circular a bola da zona onde se assistisse a uma maior aglomeração por parte das adversárias para uma zona onde pudessemos progredir no terreno de jogo.

Em contexto “MICRO” a **Organização Defensiva – Individual** é de extrema importância por forma a ir de encontro à nossa ideia do momento defensivo. As jogadoras foram incentivadas e preparadas para neste momento de jogo condicionar o portador da bola da equipa adversária através de um posicionamento (“muro forte”) que lhes garantisse desarmar o adversário em situações de 1x1. A importância de condicionar através de posicionamentos adequados foi sempre um aspeto que demos relevância. Sempre que possível, as nossas jogadoras teriam de “convidar” a portadora da bola para zonas laterais do campo e longe da nossa baliza por forma a controlar as ações subsequentes do adversário.

4.6.4 - Transição Defesa-Ataque

Tínhamos como principal intenção, aproveitar a desorganização defensiva da equipa contrária para fazer golo, ou seja, ter como objetivo central tirar a bola da zona onde foi recuperada (zona de pressão adversária) aproveitando a desorganização defensiva da equipa adversária para colocar a bola em profundidade ou para iniciar o momento de organização ofensiva.

As nossas jogadoras foram treinadas para que dessem seguimento para o 1º e 2º momento em posse, ou seja, para a realização de Campo grande (formação de triângulos, reajustamento e entrada da bola) e para a criação de espaços (provocação com e sem bola). Caso houvesse pressão da equipa contrária teríamos de procurar espaços livres para dar seguimento á nossa ação. A saída da zona de pressão e a realização do Campo grande com equilíbrio (transição para o 3º e 4º momento) foi um dos aspetos em que tivemos algumas dificuldades fundamentalmente no inicio da época.

De seguida, apresento alguns subprincípios que definimos para este momento de jogo:

- Ocupar racionalmente os três corredores do terreno de jogo;
- Procurar fundamentalmente apoios frontais;
- Preferencialmente jogar no corredor central (Médio ou Avançado);
- Sem oposição e com espaço, conduzir a bola por forma a atrair adversários e deixar colegas livres de marcação;
- Jogar em profundidade (aproveitar o espaço atrás da ultima linha defensiva do adversário).

Tal como se sucede na transição Ataque-defesa (TAD), foi incrementado nas jogadoras uma mudança de atitude (“mudar o chip”) embora neste momento seja mais fácil abordar pois a equipa fica com bola ao contrário do que sucede na TAD.

4.7 - Morfociclo Padrão

MORFO é proveniente do Grego que significa a FORMA de algo. A forma de um MORFOCICLO é idêntica ao anterior e ao posterior tendo em conta que se elabora em função dos padrões de jogo, ou seja, da forma como a nossa equipa jogue. Vítor Frade (2013:19), explica “Morfociclo porque cria-se em cada semana um ciclo que vai ter parecenças com o ciclo seguinte. Morfo (forma) porque queremos que aconteçam determinadas configurações geométricas (formas), mas em função do modo que queremos que os jogadores se relacionem para levarem a cabo a nossa ideia de Jogo. Padrão porque devemos garantir sempre e a todos os instantes a presença da nossa ideia de jogo (o padrão). Podemos então falar de um fractal (forma que mantém as suas características quando divididas em partes menores), devemos fracionar a ideia de jogo mas nunca perdendo a sua configuração”. Não se refere exclusivamente à forma do ciclo, mas sobretudo à forma dos exercícios segunda uma lógica própria de um determinando jogar (Figura 17).

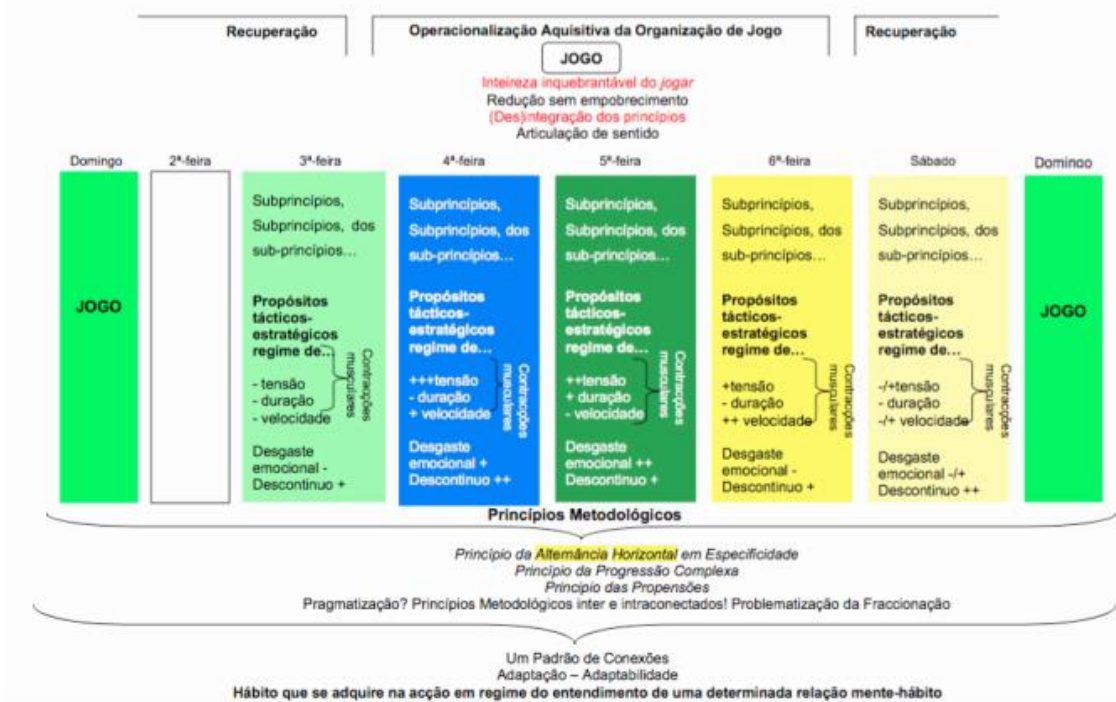


Figura 17 – Morfociclo de Mourinho (na perspectiva de Oliveira et al., 2006)

Segundo a Periodização Tática emerge este Morfociclo Padrão de modo a que surja um padrão de treino que se torna fundamental para a organização do processo a longo prazo. Este padrão surge através da repetição sistemática de Princípios, Subprincípios e Sub-Subprincípios do nosso Modelo de Jogo segundo uma periodização.

Periodizar...

É codificar a temporalidade,

Periodização é praticar

A ideia de jogo na treinabilidade.

...

Periodizar não é bitaitar

é dominar o fenómeno a tratar

tens aqui uma grande oportunidade

de nisto entrar com qualidade!

(Vítor Frade in “Fora de Jogo” o Tempo Todo, p. 22)

O Morfociclo deve ter uma direção assente numa dinâmica entre esforço e recuperação, neste sentido, Frade (2013:19) afirma, “o Morfociclo deve contemplar também a recuperação e o esforço de desempenho uma vez que a TOP só podemos ter preocupações aquisitivas em três dias porque de outra forma os jogadores vão entrar em estados de fadiga e não vão imprimir o dinamismo que nós desejamos nem o seu nível de concentração será o pretendido”.

Relativamente à simbologia das cores, Frade (2013:20) elucida-nos que “a emergência é a forma como nós queremos jogar futebol, ela emerge da realidade. Então como o azul mistura-se com o amarelo dá verde, o verde significa a emergência. Depois a nossa preocupação deverá passar por “pintar” sempre o azul de azul, o amarelo de amarelo e o verde de verde, isto é, não incidir predominantemente sobre o mesmo das concentrações musculares (indicadores de fadiga), privilegiando nuns dias umas e noutros dias outras. Tudo isto para não comprometer a recuperação dos jogadores do jogo anterior para o jogo seguinte”.

Apesar de cada jogo servir como referência e reflexão acerca do nosso processo o caminho já está à priori estabelecido pelo que os Princípios de jogo são inalteráveis devido à nossa forma de “jogar”. Os objetivos é que poderão ser moldados tendo em

conta o que observamos ao “fim-de-semana”. De acordo com Guilherme (2006:75), o padrão semanal é fundamental para a Organização do processo uma vez que após o jogo analisa e define um conjunto de objetivos a incidir ao longo da semana. Desta forma “o padrão semanal seguinte visa preparar o próximo jogo tendo em consideração o que se passou no jogo anterior e o que se perspectiva para o jogo seguinte”.

De acordo com este pensamento, foi no dia de competição que tirámos as principais ilações (reformulação permanente) através do desempenho da equipa de forma a estruturar o nosso processo. Importante salientar, que o treino tem um papel determinante na construção do nosso jogar embora a competição seja o “momento” mais confiável para tirar algumas conclusões. Para Guilherme (2006:75), “a competição é a forma mais fidedigna de identificarmos se o que nós pretendemos está ou não a ser conseguido, se as nossas ideias estão a ser transmitidas corretamente”

4.8 - O nosso “Pendulum”

O Morfociclo apresentado no subcapítulo 4.7 foi construído segundo a Periodização Tática para contextos competitivos em que as equipas treinassem cinco vezes por semana. A equipa Sub19 DFP treinava três vezes por semana: 2ª feira, 4ª feira e 6ª feira. Por este motivo, tivemos de adaptar a estrutura do Morfociclo padrão à nossa realidade/contexto. Neste seguimento, Frade esclarece (cit. por Tamarit 2013:84) “o que dirige a adaptação é isso, são as mesmas formas, e nas formas estão implicados todos os elementos que são precisos para criar essa forma, da dimensão física, da dimensão técnica, da dimensão tática...mais complexo ou menos complexo em função dos diversos dias, é por isso que a Periodização Tática fala do Princípio da Progressão Complexa!”.

De seguida apresentamos na Figura 18 um modelo que representa em linhas gerais o elemento fundamental do nosso processo. Mantivemo-lo constante ao longo de várias semanas ao nível da sua lógica metodológica alterando de acordo com as nossas necessidades os conteúdos implicados. Um dos nossos principais intuitos foi que as jogadoras se familiarizassem com esta forma de trabalhar, criando uma habituação ao morfociclo desde o início da época desportiva.

DIA	SEGUNDA - FERIA	3°F	QUARTA - FERIA	5°F	SEXTA - FERIA	SABADO	DOM
DATA	7/11/2016		9/11/2016		11/11/2016	12/11/2016	
HORA	19:15		19:15		19:15	15:00	
LUGAR	VITALIS PARK		VITALIS PARK		VITALIS PARK		
F O L G A	<u>Fração Intermedia do Jogar:</u> <u>Subprincípios do jogo</u> <u>estruturado</u>		<u>Grande Fração de Nosso Jogar.</u> <u>(Dinâmica Completa – Ligações</u> <u>intersectoriais)</u>		<u>Sub – Dinâmica da Velocidade</u> <u>– pequena fração do Jogar</u>		
	Aquecimento		Aquecimento		Aquecimento	Dia – Jogo	
	+		+		+		
	Subprincípios da S.N. em Dinâmica de ataque posicional: 2vs1 / 3vs 2. + Estrutura da conservação/posse de bola através da S.N. em apoios próximos (interligações → microestruturas)	F O L G A	Sub-dinâmica das estruturas - próprias do nosso «Jogar»	F O L G A	Orientado para o entendimento da estrutura de finalização → Movimentos básicos e fundamentais para criar situações de finalização.	S.C. Canidelo	F O L G A
	+		Dinâmica Completa da globalidade do nosso jogo. Ataque posicional + Defensa Posicional → Interligações Próximas e intersectorial.		+	Vs DF PORTO	

Nota: Plano semanal de treino com base em nosso jogo anterior

Figura 18 – Morfociclo padrão adaptado – Sub 19 DFP

4.8.1 - 2ª Feira (Recuperação + tensão das contrações musculares)

No primeiro treino semanal, tínhamos ao dispor para treinar 1/8 do campo de futebol de 11 tal como é observável na figura 19.

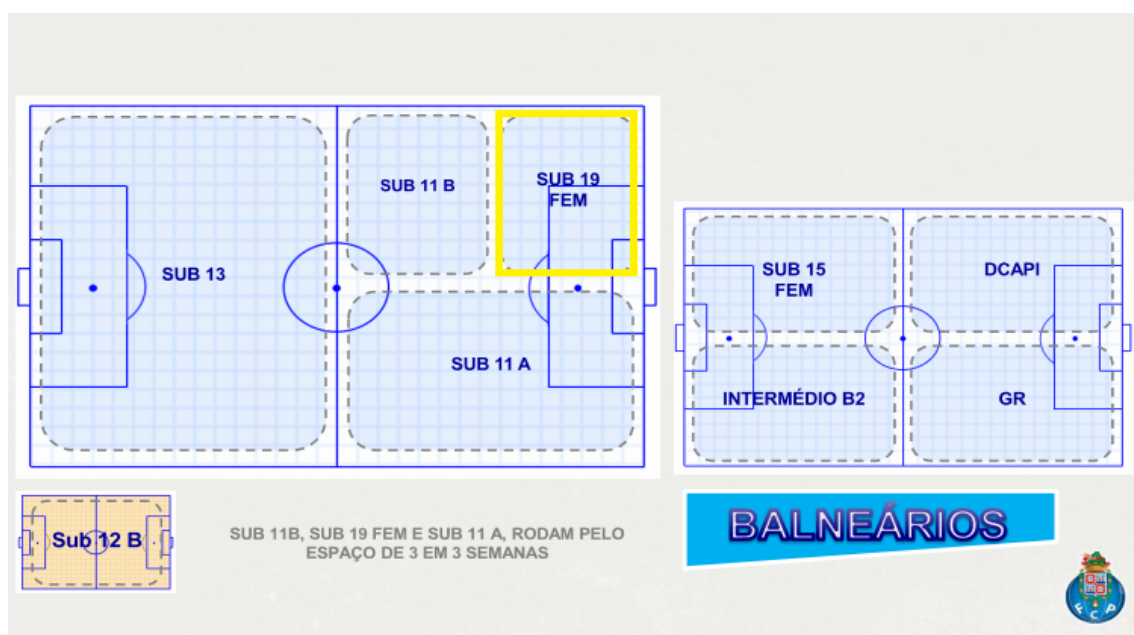


Figura 19 – Mapa de ocupação de espaços (Vitalis Park – Segunda-feira)

Em consonância com a nossa ideia de Jogo e com os alicerces da nossa Metodologia, definiu-se o seguinte mapa de intencionalidades para o treino de 2ª feira, tal como demonstra a figura 20.



Figura 20 – Mapa de intencionalidades referentes ao treino de 2ª Feira

À Segunda-feira (1º treino semanal), o nosso principal objetivo definido foi recuperar as estruturas solicitadas na competição e preparar as jogadoras para o jogo seguinte. Por outro lado, neste dia do Morfociclo semanal, misturou-se a intenção de recuperar com o treino aquisitivo (recuperação + tensão das contrações musculares).

Abordamos fundamentalmente alguns Subprincípios no seguinte registo:

- Situações descontinuas
- Tempos de pausa frequentes com o intuito de as jogadoras recuperarem
- Nunca deixamos de abordar o nosso “jogar” particularmente os nossos Subprincípios com intensidades elevadas.
- Tempos de exercitação curtos com intervalos mais longos
- Redução relativamente à velocidade de tensão e duração de contrações musculares

Sempre entendemos a recuperação não por descanso, mas sim por promover um esforço específico do nosso “jogar” com a sensibilidade requerida, pois este dia requer uma redução ao nível da velocidade, tensão e duração das contrações.

A descontinuidade tem e deve estar sempre presente realizando diversas paragens ao longo da sessão de treino. Os exercícios que elaboramos sempre estiveram enquadrados e assentes no nosso Modelo de Jogo.

Os exercícios abordados não envolveram contextos de grande oposição de modo a que a complexidade não fosse afetar emocionalmente as jogadoras que neste dia ainda estão a recuperar do “choque” competitivo. José Mourinho (cit. Oliveira et al., 2006: 128) diz, “o mais importante é gerir a fadiga central e não a física” porque entende que “qualquer equipa profissional minimamente treinada sob o ponto de vista energético acaba por resistir, com maior ou menor dificuldade, àquilo que é o jogo”. Quando isto se sucede, os jogadores não conseguem estar concentrados e a qualidade de decisão fica diminuída.

Tal como referimos anteriormente, como o jogo anterior ainda está “fresco” na cabeça das jogadoras, trabalhámos conteúdos relacionados com o jogo precedente dependendo de vários fatores, tais como:

- o jogo seguinte (caso se justificasse abordar conteúdos que pudessem ser importantes para o jogo seguinte);
- resultado do jogo anterior (dependendo das expetativas anteriormente criadas ou pelas jogadoras ou pela equipa técnica – reforço ou “punição”);
- contraste de padrões de jogo (Semana vs Sábado).

Segundo esta linha de pensamento, Guilherme (2006:78), refere que neste dia aborda “alguns subprincípios que entendemos que devemos “treinar” face ao que aconteceu no jogo anterior (bem ou mal) e face aquilo que perspetivamos ser o próximo jogo”.

Fundamentalmente, criamos contextos que proporcionassem às jogadoras uma “ecologia” que favorecesse o aparecimento de situações entusiasmantes, mas ao mesmo tempo desafiadoras dando particular atenção ao nível de concentração nas tarefas propostas. Modelamos os exercícios e as regras para que o sucesso estivesse inerente trabalhando normalmente por estações. De seguida, apresento um exemplo ilustrativo da forma como abordávamos esta fase fundamentalmente no início da sessão de treino (Figura 21).

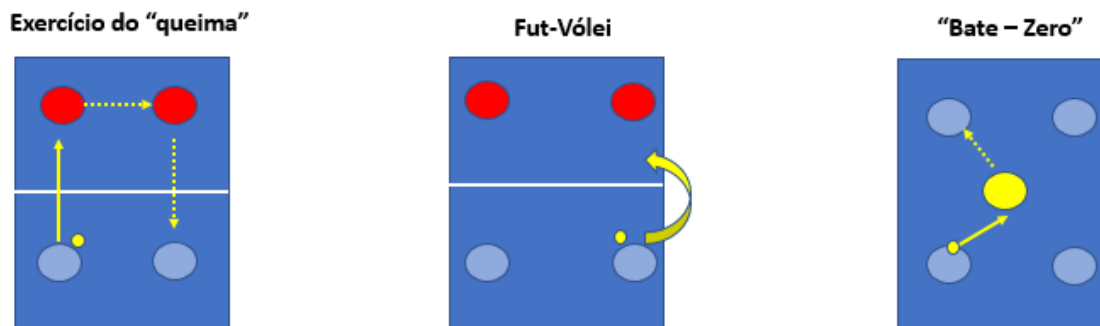


Figura 21 – Exercícios de Motivação por estações

Este tipo de dinâmica, assenta num registo de competição interna onde se vivenciou um ambiente competitivo e, simultaneamente, desafiante sempre de acordo com o nosso Modelo de Jogo. Por exemplo, no exercício do “queima” as jogadoras de uma forma inconsciente estavam a treinar o passe que pretendíamos para o nosso “jogar” bem como a receção orientada. No Fut-vôlei o facto de a bola estar constantemente a saltar ajuda-as a evoluir na relação com o objeto de jogo, o mesmo se sucede no exercício do “bate-zero”. Desta forma, tentámos sempre privilegiar o contacto permanente com a bola proporcionado também o desenvolvimento da criatividade de cada jogadora potenciando as habilidades motoras específicas do nosso “jogar”. Com estas situações procuramos sempre desenvolver as habilidades motoras específicas e aumentar o repertório motor.

Na Figura 22 exponho um exemplo em que trabalhamos a Organização Ofensiva. É um exercício em que o nível de oposição é reduzido pois a equipa azul é composta por cinco jogadoras e a equipa vermelha apenas por duas jogadoras.

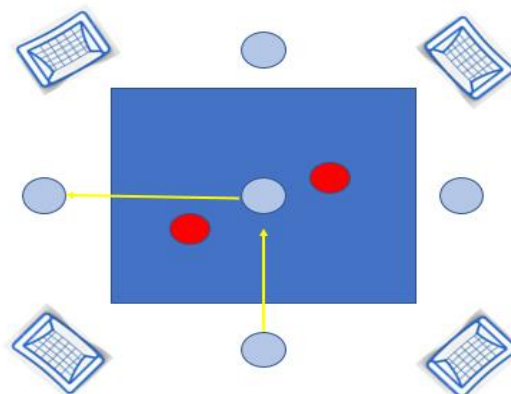


Figura 22 – Exercícios de Organização Ofensiva (5+2)

O objetivo central do exercício é que as jogadoras de vermelho não deixem a jogadora azul receber a bola dentro do quadrado vinda de uma das quatro jogadoras que estão a jogar de apoios (fora do quadrado). Caso a bola “entre” na jogadora azul (dentro do quadrado) a equipa azul ganha um ponto, caso uma das jogadoras da equipa vermelha recupere a bola pode e deve finalizar numa das quatro balizas colocadas fora do quadrado = 1 ponto (as jogadoras da equipa azul que estão a jogar fora de apoios devem reagir à perda da bola – TAD).

Neste exercício, o nosso feedback só era direcionado para a jogadora da equipa azul que jogava por dentro do quadrado. Pretendíamos que todas as jogadoras entendessem e assimilassem, que quando jogamos com equipas com uma boa organização defensiva seria fundamental que todas as jogadoras ocupassem espaços livres de forma a que a nossa equipa “respirasse” com bola.

Na minha opinião, é fundamental sensibilizar as jogadoras para este aspeto pois a nossa ideia fundamental depende muito de ações individuais desta natureza. Esta situação de treino proposta assenta num registo de grande descontinuidade com paragens frequentes para que as jogadoras recuperassem (regime de recuperação não só físico, mas também de concentração que neste dia deve ser minimizado).

Exercícios com esta tipologia faz parecer que exige das jogadoras altos níveis de concentração devido às regras aplicadas, mas é algo que não se sucede visto que é um exercício padrão que trabalhamos desde o início da época, quer com objetivos de OO e OD, mas também de TAD e TODA. A capacidade com que as jogadoras estão concentradas é fundamental para a Especificidade do nosso “jogar” e para o transfer entre a competição e o treino.

4.8.2 - 4ª feira: Grandes Princípios

No treino “intermédio” tínhamos ao nosso dispor $\frac{1}{2}$ campo de futebol de 7, tal como demonstra a figura 23.

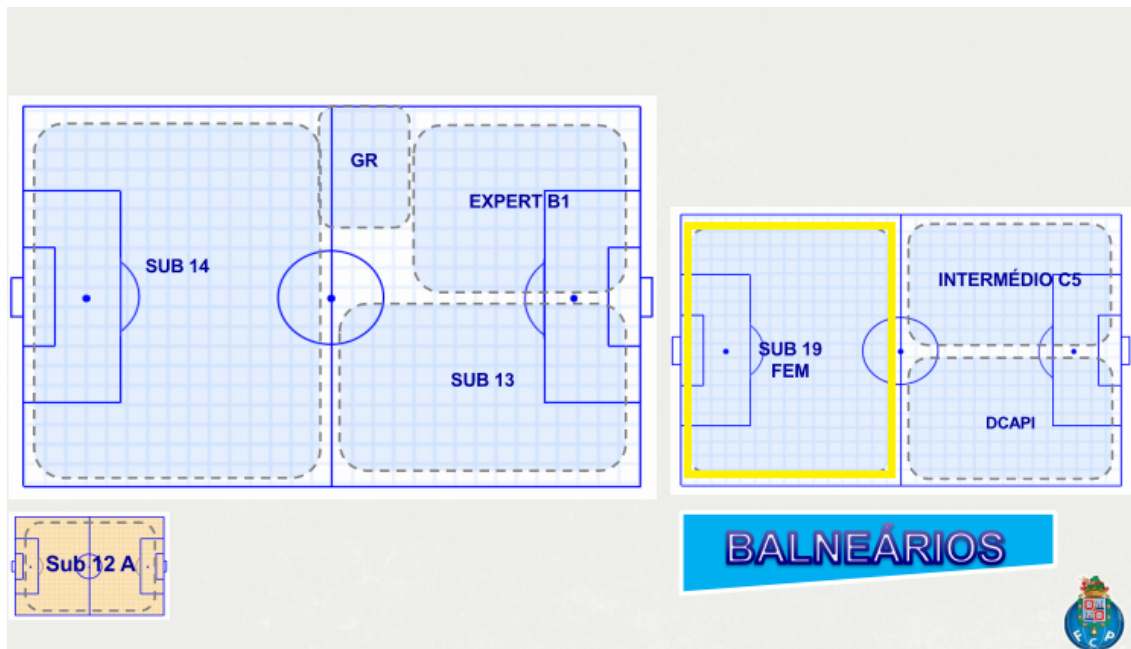


Figura 23 – Mapa de ocupação de espaços (Vitalis Park – Quarta-feira)

O treino de 4ª feira é o dia intermédio do nosso Morfociclo semanal tendo em conta o jogo anterior e o jogo seguinte. De acordo com Oliveira, (2006:82) “incide sobretudo ao nível dos grandes Princípios de jogo, e por isso, a dinâmica coletiva da equipa. Preocupa-se com a grande dimensão do «jogar»”. Importante salientar que esta afirmação é referente à Quinta-feira (“A grande fração do «jogar» - dinâmica complexa do «Jogar») do seu Morfociclo Padrão. Tendo em conta que temos um menor número de treinos semanal, esse dia reflete-se na nossa Quarta-feira (dia intermédio do nosso Morfociclo Padrão).

Ao longo da época, trabalhamos os grandes princípios assim como as suas articulações promovendo na equipa as dinâmicas coletivas por nós idealizadas. Este dia assemelha-se quer pela estrutura dos exercícios como ao nível da exigência ao dia de competição.

Abordamos fundamentalmente os grandes Princípios (“Macro” do nosso “jogar”) no seguinte registo:

- os exercícios realizam-se em espaços mais amplos;

- exercícios com maior duração e com maior número de jogadores comparativamente ao treino de 2ª feira;
- dia de treino aquisitivo (+) com mais momentos de jogo presentes;
- porções grandes do jogar pretendido através de repetição sistemática (aspetos Marco);
- intervenção do treinador mais frequente.

Definimos para o treino de 4ª feira o seguinte mapa de intencionalidades, tal como demonstra a figura 24.

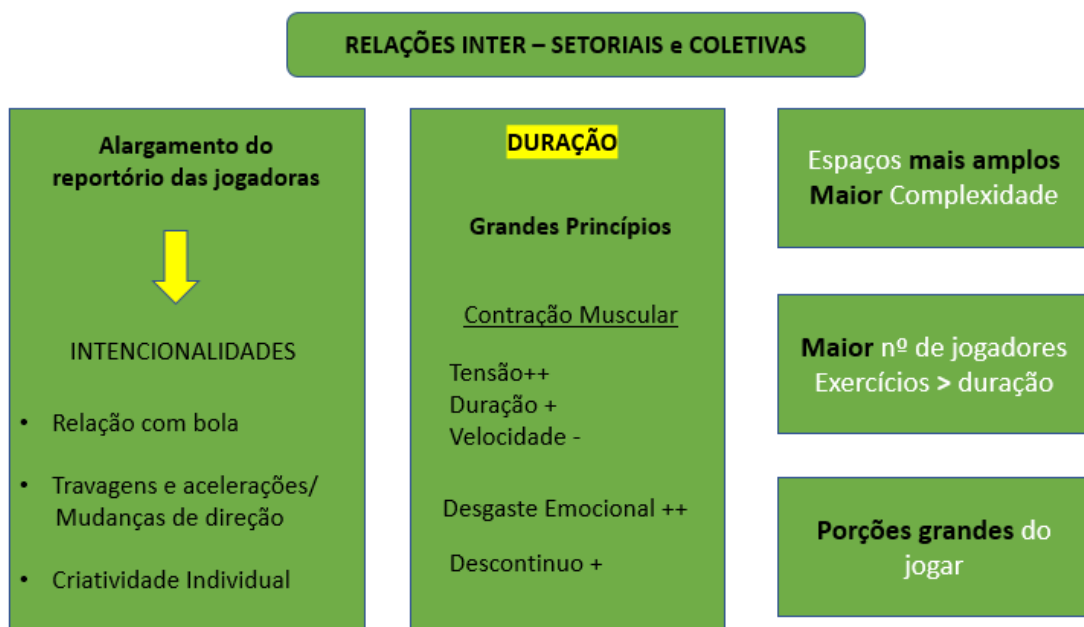


Figura 24 – Mapa de intencionalidades referentes ao treino de 4ª Feira

Tal como é visível na Figura 23, o nosso espaço de treino era um metade de um campo de futebol de 7. Apesar de não termos as condições espaciais ideais sempre tivemos a noção que com alguma criatividade conseguíamos recriar todas as situações de jogo que pretendíamos abordar. Outro fator que nos condicionou foi a variabilidade do número de jogadoras presentes nas sessões de treino.

O espaço de treino comparativamente a 2ª feira (1/8 do campo de futebol 11) era maior, o que para nós foi fundamental tendo em vista o propósito do treino não de simular o dia de competição, mas para trabalhar situações de jogo que se assemelhassem ao dia de competição. Trabalhámos com exercícios num maior espaço,

maior duração de tempo e com maior número de jogadores. De acordo com Oliveira, (2006:83) “trabalha-se privilegiando os grandes princípios e alguns subprincípios que estão muito relacionados com esses grandes princípios”. Para o autor “a dinâmica destas situações promove um esforço muito semelhante à competição que pretendemos. Neste dia “treinamos a articulação dos setores com quase toda a equipa”.

Se se tratar de realizar um 9x9 condicionado, por exemplo, privilegiando certo princípio não se realiza simplesmente em campo inteiro, provocando de certa forma que apareça ou surja um maior número de vezes o princípio que pretendemos, evidenciando o princípio das propensões (repetição sistemática).

Também ao nível da concentração o treino é mais exigente, já que aumenta a complexidade dos seus exercícios. Por isso mesmo, este dia dever ser o dia mais distante do dia de competição.

De seguida, vou dar um exemplo de uma sessão de treino que envolvesse conteúdos assentes na repetição sistemática relativamente ao 1º Sub-momento (SM1) da Organização Ofensiva.

Plano Micro: Meínho 4x2 (intencionalidades + Subprincípios)

Na figura 25, é apresentado um exercício “padrão” que foi utilizado com bastante frequência devido à “riqueza” ao nível das intencionalidades que se requeria para o nosso “jogar”.

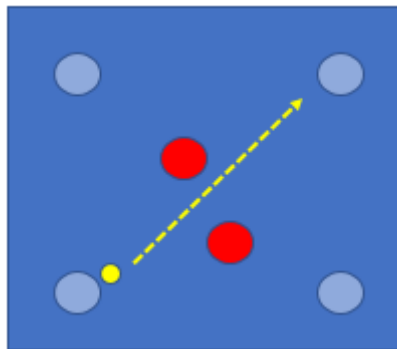


Figura 25 – Exercício de Organização Ofensiva (passe nos “buracos”)

Numa fase inicial do treino, por norma recriávamos numa escala micro o que pretendíamos para os exercícios precedentes. Neste sentido, os comportamentos ambicionados eram os seguintes:

Equipa azul: COM POSSE DE BOLA

- 1º Toque TOP (receções orientadas ou passe de primeira)
- Capacidade de antecipar a ação
- Ver buracos (espaço entre as adversárias)

Equipa azul: SEM POSSE DE BOLA

- Ocupar racionalmente o espaço (colega/adversário/bola)
- Atitude pró-ativa (dar linha de passe e estar “livre”)

O grupo era dividido em três equipas de duas jogadoras. Todas as equipas teriam de passar pelo “Meínho”. A cada 2 minutos as equipas trocavam de funções.

O principal objetivo para este exercício seria promover o passe no “buraco” (espaço entre as adversárias). Caso a equipa azul realizasse quatro passes sem que a bola fosse intercetada pela equipa vermelha ganhavam 1 ponto, se efetuassem um passe no “buraco” valia 2 pontos. Caso a equipa vermelha recuperasse a bola teria de sair do quadrado com bola controlada.

Plano Micro: GR + 3 + 3 * 3 (intencionalidades + Subprincípios)

Posteriormente foi proposto um exercício, em que jogavam três equipas: uma azul, uma amarela e outra vermelha. O exercício consistia em “guardar” a bola o máximo de tempo possível até realizarem cinco passes consecutivos. Seguidamente, tinham a obrigatoriamente de procurar o Guarda-Redes (situado na mesma metade do espaço de jogo) para que colocasse a bola na metade de jogo oposta através de um passe longo e “aéreo” (passe na “janela”). Importante de frisar que caso houvesse um passe pelo “buraco” da equipa que estava a tentar recuperar bola podiam procurar de imediato o GR para que este variasse o jogo para o campo oposto (Figura 26).

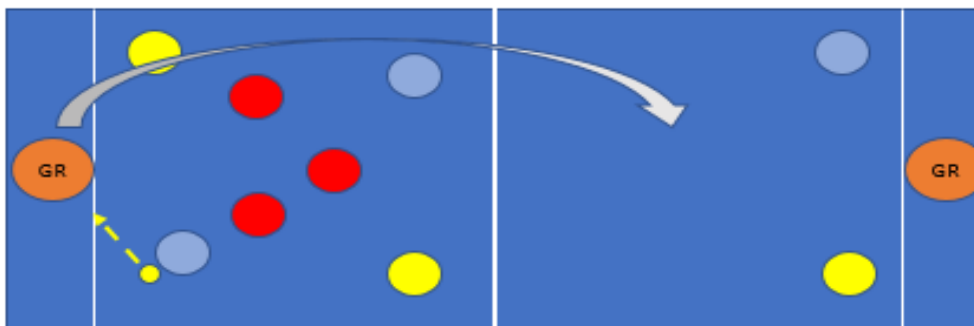


Figura 26 – Exercício de Organização Ofensiva (GR + 3 + 3 * 3)

Tal como vamos poder concluir, as jogadoras até esta fase do treino já estariam familiarizadas com o que lhes ia ser pedido no exercício GR + 6 * GR + 6.

Plano Macro: GR + 6 * GR + 6. A seguir é ilustrado, na figura 27, um exemplo de um exercício aplicado respeitante ao momento de Jogo: Organização Ofensiva.

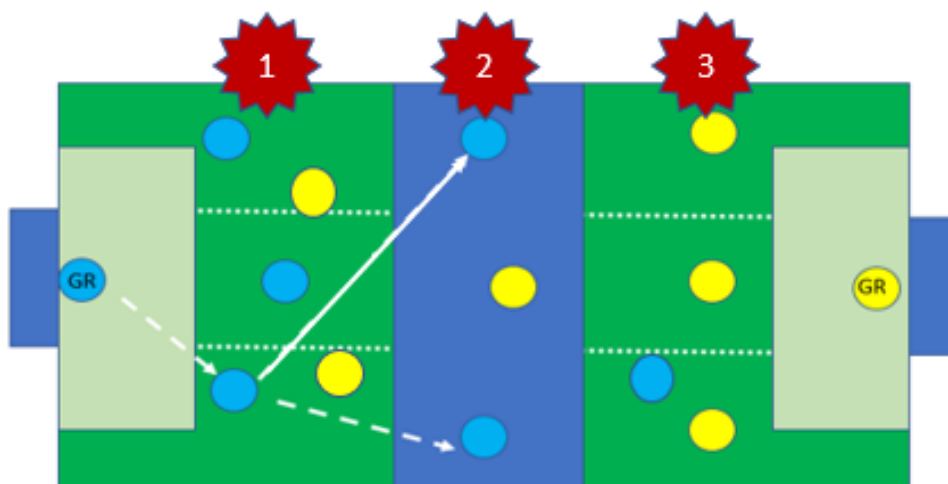


Figura 27 – Exercício de Organização Ofensiva (GR + 6 * GR + 6)

A nossa principal intenção nas saídas/reposições de bola por parte da Guarda-redes (GR) era que saísse curto de forma a que a bola “entrasse” em segurança numa das três defesas centrais (zona 1). Após o sucesso desta ação, procurávamos progredir no terreno de três formas:

- condução de bola por parte do portador da mesma;
- procurar apoios frontais (Médios ou Avançado);
- procurar realizar passes nos “buracos”.

Na Figura 27, na perspetiva da equipa azul, o objetivo seria ter bola na zona 1 (superioridade numérica: 3x2) e conseguir que a bola chegasse em segurança à zona 2 (igualdade numérica: 2x2, uma das jogadoras amarela podia descer para a zona 2) e, por último, entrar em zona de finalização (zona 3) em igualdade numérica (3x3, duas jogadoras azul podiam deslocar-se da zona 2 para a zona 3).

Ao longo do campeonato, fomos concluindo que no SM1 tínhamos muito sucesso contra equipas inferiores a nós o que não se passava regularmente contra equipas melhor organizadas como foi o caso do Valadares, Escola Hernâni Gonçalves e Boavista.

Neste sentido, tivemos a necessidade de abordar este Subprincípio com a variante de jogar longo. Na Figura 28 está ilustrada a variante de sair a jogar longo.

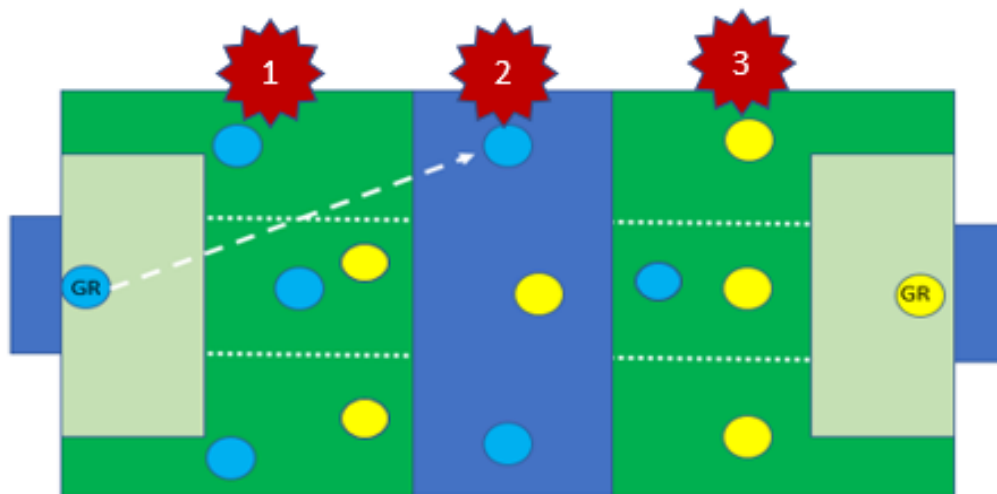


Figura 28 – Exercício de Organização Ofensiva (GR + 6 * GR + 6) com variante

Neste jogo reduzido GR + 6 * GR + 6 é possível verificar que existe uma zona intermédia (zona 2) a qual definimos como zona “alvo” para receber a bola vinda da nossa GR. A variante relativamente ao exercício anterior assentava no facto de na zona intermédia a equipa amarela só poder defender com apenas uma jogadora proporcionando sucesso à equipa azul.

Esta variabilidade de ações foi preponderante para munir a equipa com alternativas viáveis para que durante os jogos, independentemente das estratégias dos adversários, tivéssemos sempre um plano B.

4.8.3 - 6ª Feira: Velocidade

No último treino semanal, dispúnhamos de $\frac{1}{2}$ campo de futebol de 7, como é observável na figura 29.

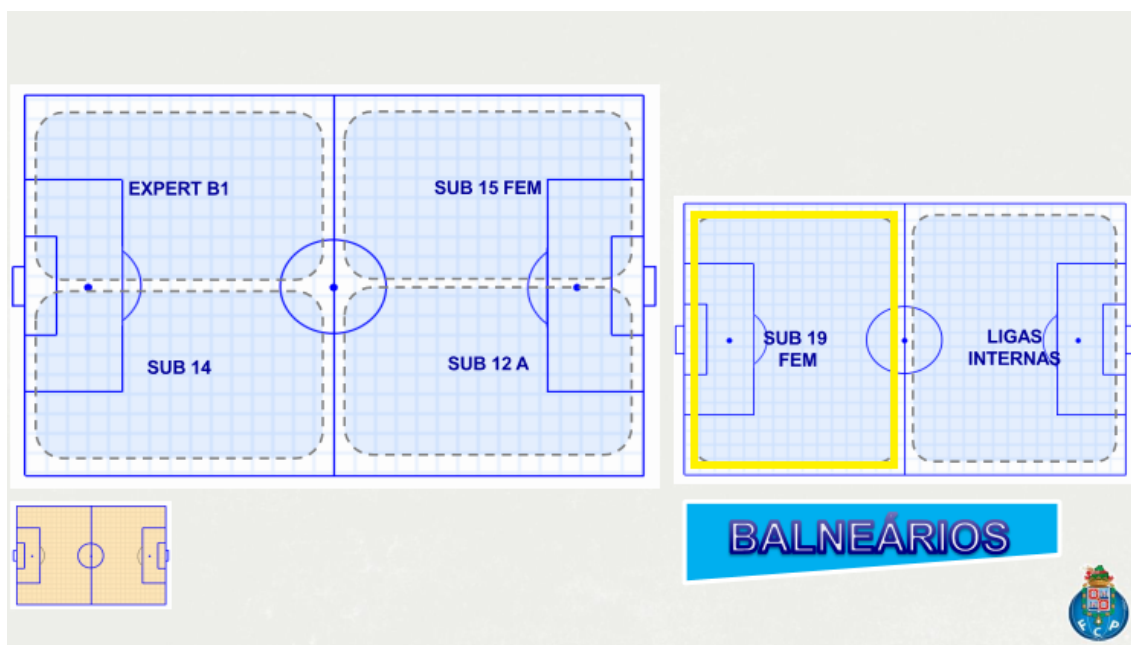


Figura 29 – Mapa de ocupação de espaços (Vitalis Park – Sexta-feira)

Deve-se contemplar o desgaste do treino de Quarta-feira e começar a recuperação (pré-ativação) para disputar o jogo seguinte. Para isso, deve-se trabalhar subprincípios de jogo ao nível setorial, ou também a nível intersectorial ou coletivo, reduzindo a complexidade do “jogo” exigindo níveis de concentração menores comparativamente a Quarta-feira. Para este dia do Morfociclo tivemos em conta os seguintes aspetos:

- exercícios sem oposição ou com pouca oposição (finalização/“recordação”);
- elevada velocidade de contração (exercícios de curta duração e não máxima tensão);
- número de repetições não deve ser elevado;
- abordagem de pequenas frações do nosso “jogar” (reduzida complexidade).

Para o treino de 6ª feira, definimos o seguinte mapa de intencionalidades ilustrado na figura 30.



Figura 30 – Mapa de intencionalidades referentes ao treino de 6ª Feira

Oliveira, (2006:85) expõe que, para este dia “a grande preocupação é que nos exercícios haja uma grande velocidade de decisão por parte dos jogadores, que sejam rápidos na decisão e na execução”.

Trata-se por exemplo, de criar situações de finalização sem oposição, de maneira a que exista grande velocidade de execução. Não se pode confundir velocidade de execução com velocidade de deslocamento. De seguida apresento um exemplo de uma sessão de treino respetiva deste dia do Morfociclo semanal.

1º Exercício – Jogo das estações

A equipa era dividida em três grupos que jogavam durante quatro minutos em cada estação rodando pelas diferentes estações, tal como é ilustrado na figura 31.

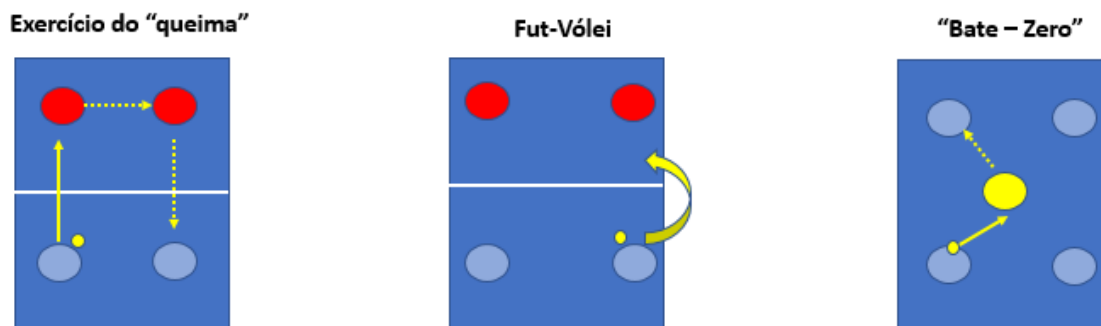


Figura 31 – Jogo das estações

2º Exercício – 1+1 * GR

Na figura 32, ilustro um exemplo de como se abordava a finalização (SM4) no treino de 6ª feira.

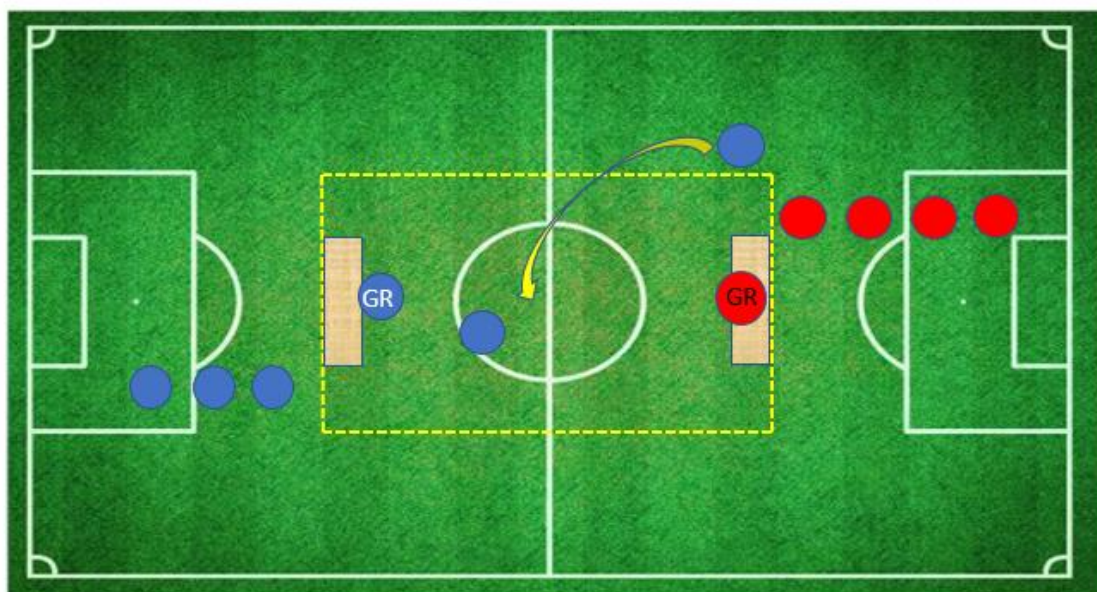


Figura 32 – Exercício de Organização Ofensiva – finalização (SM4)

A equipa era dividida em dois grandes grupos. Era definida uma jogadora por cada equipa (seria substituída após cinco passes) para efetuar o passe F1 ou na “janela” (Passe F1 consistia em realizar um passe rasteiro, passe na “janela” consistia em realizar um passe “por cima” ou “aéreo”) para uma colega que saia da baliza do lado oposto. A jogadora que recebia tinha de finalizar de primeira. O exercício decorria de forma alternada finalizando por exemplo, a equipa azul e de seguida a vermelha.

Importante salientar que as regras de jogo eram condicionadas de forma a que aparecesse muitas vezes o que pretendíamos abordar (Princípios das Propensões). Desta forma, quando a bola saía do terreno de jogo, em vez de marcarmos um lançamento, marcávamos livre ou pontapé de canto consoante os conteúdos que precisávamos de trabalhar.

Para este dia, também tínhamos como preocupação pré-ativar as jogadoras para o jogo que por norma se disputava ao Sábado à tarde (no dia seguinte). Neste sentido, os exercícios de treino não exigiam elevada concentração, mas sim de “recordação” referente a alguns padrões coletivos tal como descrevi anteriormente.

4.8.4 - Dia da Competição

O dia da competição constituiu-se para nós como um momento fulcral tendo em conta o planeamento da semana seguinte. Por outro lado, é o momento que nos dá indicadores se o que trabalhamos na semana prévia foi visível em dia de jogo. Digamos que é o momento que dá sentido a todo o planeamento e operacionalização dos princípios definidos no Morfociclo semanal. Vitor Frade (cit. por Martins 2003) afirma que “a competição é também uma parte do treino”.

O treinador não deve separar o treino do jogo mas sim fazer uma interligação sem dissociar os diferentes momentos. Para o mesmo autor, “tão relevante quanto a dinâmica do treinar, é a própria dinâmica de competir” (Frade, 2004:76).

Após a realização do momento competitivo, através da visualização do vídeo que capturávamos no decorrer do jogo, cada treinador da equipa técnica visualizava o mesmo com o intuito de aferir quais as principais dificuldades e pontos positivos que tínhamos sentido no jogo. Esta análise e identificação de determinados padrões de jogo permitia-nos perceber se teríamos de na semana seguinte retificar ou reformular alguns aspetos de treinos ou por outro lado se devêssemos continuar a potencializar determinados aspetos positivos. Oliveira (2006:159) refere “se a competição e o Jogo vão de encontro ao que pretendemos e acontece do modo como nós construímos no treino ou se pelo contrário, a competição não está a ir de encontro ao que queremos, então temos de reformular o que estamos a fazer”. Assenta nesta simbiose, apresento

de seguida a figura 35, que no meu entender sintetiza a relação indissociável entre o momento competitivo e o processo de treino.



Figura 35 – Simbiose entre Treino e Competição

Para Frade (2006:76) o momento competitivo é “referencial para a utilização acertada daquilo que tem que estar antes e daquilo que tem de estar depois”, ou seja, permite analisar o que tem sido construído e projetar o sentido do processo face ao “jogar” que se pretende. Deste modo o processo de treino-competição adquire uma lógica concreta porque assenta no mesmo sentido, ou seja, no desenvolvimento específico do “Jogar”.

Independentemente da equipa que iríamos defrontar, o nosso principal objetivo é que a nossa equipa apresentasse certas regularidades comportamentais de forma a que se desenvolvesse um certo padrão de jogo. Este desenvolvimento ou esta construção manifesta-se no dia do jogo permitindo ao treinador tirar as devidas ilações e contrastar com o que anteriormente foi abordado nas sessões de treino.

Em alguns momentos da época optamos por incidir numa abordagem ao jogo pela via estratégica, fundamentalmente:

- quando as equipas tinham o mesmo “estilo” de jogo (Escola Hernâni Gonçalves);
- quando as dimensões do campo se diferenciavam muito das nossas (Boavista Futebol Clube);

- na 2ª volta do Campeonato (equipas com quem tivemos mais dificuldades, por exemplo: Valadares Futebol Clube, Escola Hernâni Gonçalves e Boavista).

Sem nunca descorar o nosso “jogar”, pensamos que esta abordagem foi a mais adequada tendo em conta a gestão da oposição adversária. Sentimos que em alguns jogos tivemos relativa facilidade em expor todas as nossas vertentes de jogo, mas também tivemos noção das dificuldades que tivemos em defrontar algumas equipas. De seguida, expomos um exemplo de dificuldades sentidas com a equipa da Escola Hernâni Gonçalves, equipa que apresentou um jogo bastante idêntico ao nosso.

Padrão de problemas colocados pelo adversário

Dragon Force Porto VS Escola Hernâni Gonçalves - 6ª Jornada do Campeonato Nacional

- É uma equipa muito bem trabalhada, sendo organizada em todos os momentos de jogo. Das equipas que defrontámos é a que mais se assemelha às nossas ideias de jogo.
- Princípios gerais bem desenvolvidos como a Organização Defensiva (linhas juntas no momento defensivo. Pressão alta. Pouco espaço pelo corredor central. Nas bolas paradas defendem todas (cantos)). Em Organização Ofensiva, optavam por jogar curto e construir de forma progressiva).

Apesar de estes dados que expomos serem referentes à 1ª volta do campeonato, já tínhamos defrontado a EHG na pré-época, permitindo-nos ter uma ideia formada de como jogariam na 1ª volta do Campeonato Nacional. Na figura 36, apresento o sistema de jogo das duas equipas.

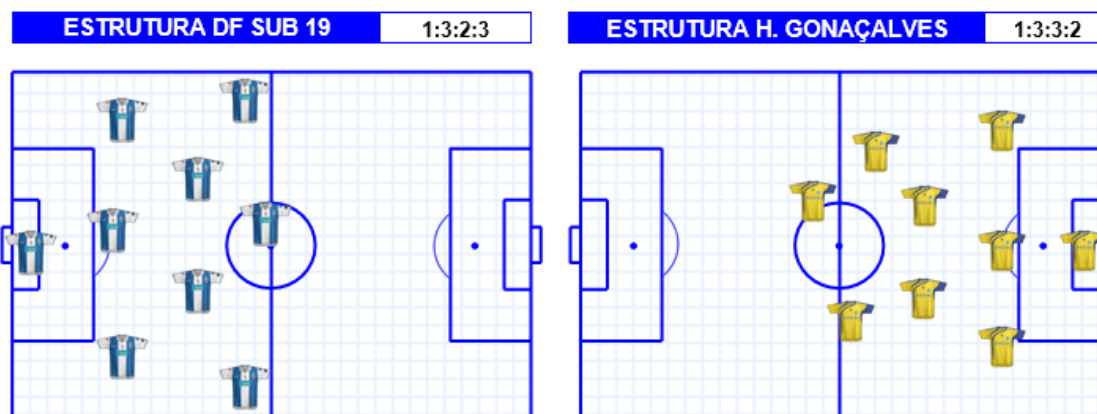


Figura 36 – Estruturas das equipas DFP e Escola Hernâni Gonçalves

À priori, sabíamos que iriam realizar pressão alta nas nossas saídas/reposições de bola em jogo pela nossa Guarda-Redes, colocando as duas avançadas e a média central ofensiva a pressionarem individualmente as nossas três defesas centrais (uma colocada na zona central da nossa grande área e as outras duas nas laterias da grande área). Na semana precedente ao jogo, abordamos este momento de jogo não alterando a nossa ideia fundamental (saída curta), por outro lado, incentivámo-las a que realizassem trocas posicionais no sentido de ocuparem espaços livres por forma a terem bola. A saída longa “com critério” também foi abordada no sentido de ser uma alternativa viável à nossa preferência (saída curta).

Na Figura 37, apresentamos um exemplo de exercício que visa o Princípio das Propensões. Neste caso, optamos por realizar um exercício: GR+5*4+GR.

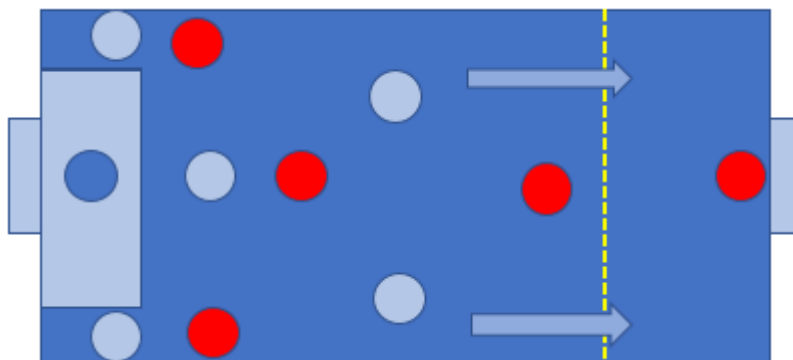


Figura 37 – Exercício de Organização Ofensiva (SM1 – reposições de bola em jogo)

O objetivo central da equipa azul era que ocorressem trocas posicionais de forma a que se libertasse espaço para que pudéssemos sair com segurança. O objetivo da equipa vermelha seria recuperar a bola o mais rápido possível.

Regras para a equipa azul:

- caso as defesas centrais conseguissem receber a bola vinda da GR a equipa ganhava 1 ponto. Caso fosse golo na baliza adversária $1+1= 2$ pontos;
- caso as médio-centros recebem a bola no meio-campo defensivo aplicar-se-ia as mesmas regras respeitantes às DC. Caso recebessem a bola no meio-campo defensivo do adversário ganhariam 2 pontos. Caso a equipa finalizasse com golo, $2+1= 3$ pontos.

Regras para a equipa vermelha:

- caso as avançadas conseguissem “roubar” a bola vinda da GR a equipa ganhava 2 pontos. Caso fosse golo na baliza adversária $2+1= 3$ pontos;
- caso a Guarda-Redes intercetasse a bola vinda do meio-campo defensivo da equipa azul a equipa ganhava 3 pontos (bola “jogável”).

Como esta equipa da EHG se pauta por jogar em Organização Ofensiva com posse e circulação de bola, e quando a perde a tenta recuperar o mais rápido possível, achamos adequado abordar aspetos que salvaguardassem algo que poderiam acontecer no Jogo.

Maioritariamente nos jogos que realizámos passamos grande parte do tempo em Organização Ofensiva, algo que contra esta Escola não se sucedeu. Neste sentido, creio ser imprescindível que a equipa esteja preparada para que se necessário mudar o “chip” e se ajuste às exigências do Jogo.

No meu ponto de vista, a competição condiciona a evolução do nosso processo traduzindo-se como fulcral na identificação da qualidade do nosso processo. É também imprescindível para a ferir a Especificidade.

4.8.5 - Ajustar sem «desformar»

Ao longo da época, visto que tivemos alguns contratempos, sentimos a necessidade de adaptarmos o nosso Morfociclo Padrão à realidade competitiva. Fomos obrigados a repensar e reformular a nossa dinâmica de treinos semanais sem perder a FORMA bem como todos os elementos que são necessários para criar essa configuração estrutural.

O nosso principal foco teve a ver com a dinâmica entre o esforço e a recuperação incrementados nas sessões de treino de modo a que o processo não perdesse o sentido fundamental (articulação de sentido).

Estas modificações deveram-se fundamentalmente a alterações no calendário competitivo ou à introdução de jogos amigáveis numa fase em que o campeonato parava. A seguir, apresento dois exemplos (Figura 38 e Figura 39) de como se articulou a estrutura do Morfociclo devido às vicissitudes acima mencionadas.

DIA	SEGUNDA - FERIA	3ª F	QUARTA - FERIA	5ª F	SEXTA - FERIA	SABADO	DOM
DATA	17/10/2016		19/10/2016		21/09/2016	22/10/2016	
HORA	19:15		19:15		19:15	17:30	
LUGAR	VITALIS PARK		VITALIS PARK		VITALIS PARK	VITALIS PARK	
	<p>Recuperação e consolidação do nosso MJ</p> <p>→ <u>Organização Ofensiva:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> SM1 (jogo interior - MC) Criação de ligações com os médios centros e a linha avançada <p>→ <u>Fortalecimento das fases de organização Ofensiva</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Saídas – Primeira fase – finalização. <p>Nota 1: Alongamentos finais do treino.</p> <p>Nota 2: <u>Ver plano do Treino.</u></p>		<p>Grande Fração de nosso Jogar – Dinâmica Completa:</p> <p>→ <u>Organização Ofensiva – Fortalecimento da estrutura em posse:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <u>Desenvolvimento Intersectorial para ajudar na ligação completa na fase Ofensiva.</u> <ol style="list-style-type: none"> Atrair para ligar. Bloco para atacar – apoios próximos sempre! Finalização <p>Nota 1: Alongamentos finais do treino.</p> <p>Nota 2: <u>Ver plano do Treino.</u></p>		<p>Grande Fração de nosso Jogar – Dinâmica Completa:</p> <p>→ <u>Organização Ofensiva – Fortalecimento da estrutura em posse:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Ligação de Setores <p>Jogo de 9 vs 9.</p> <p>Nota 1: Alongamentos finais do treino.</p> <p>Nota 2: <u>Ver plano do Treino.</u></p>		
F		F		F		F	F
O		O		O		O	O
L		L		L		L	L
G		G		G		G	G
A		A		A		A	A

Nota: Plano semanal de treino com base em nossas análises de jogo

Figura 38 – Estrutura do Morfociclo Padrão sem momentos competitivos

Na Figura 38, tal como é observável não se teve nenhum jogo agendado na semana em questão. Como diz respeito ao período preparatório e numa fase final, aproveitamos para reforçar alguns “macro” princípios em dias (4ª e 6ª feira) que teoricamente não correspondem ao normal funcionamento da dinâmica que se pretendeu incrementar na equipa. Neste sentido, optamos por consolidar alguns

aspectos do nosso «jogar» tendo em conta o tempo disponível que as jogadoras teriam para recuperar.

Por outro lado, vivenciou-se uma fase em que foi agendado um jogo para 3ª Feira (durante a pausa do período de Ano Novo). Deste modo, teve-se a preocupação de recuperar as jogadoras para o jogo seguinte (Canidelo SC) abordando na 6ª feira aspectos “micro” do nosso jogo. É extremamente importante ter a sensibilidade de incrementar e abordar alguns conteúdos nos treinos intermediários aos momentos competitivos e, desta forma, conseguir respeitar as estruturas musculares solicitadas de forma a que no próximo jogo as jogadoras se sintam preparadas e habilitadas de disputar o jogo seguinte. Importante salientar, que estas decisões foram tomadas em conjunto depois de várias reflexões acerca do que seria mais benéfico para o grupo de trabalho. Na Figura 39, é apresentado o Morfociclo respeitante a esta variante decisional.

30/01/2017	31/01/2017	1/02/2017	5ª F	3/02/2017	4/01/2017	DOM
19:15	20:35	19:15		19:15	15:00	
VITALIS PARK	VITALIS PARK	VITALIS PARK		VITALIS PARK		
	JOGO AMIGAVEL: DF PORTO VS SELECCAO DISTRITAL (PORTO)	<u>Fração Intermedia do Jogar + recuperação:</u> <u>Subprincípios do jogo</u> Aquecimento + Estrutura da conservação/posse de bola através de apoios próximos (interligações → microestruturas) <u>Nota 1: Alongamentos finais do treino.</u> <u>Nota 2: Ver plano do Treino.</u>		(Velocidade) <u>Organização Ofensiva:</u> <u>Desenvolvimento dos momentos da aceleração (SM4).</u> → Desenvolvimento e ligação dos setores → Bolas paradas (Esquemas Táticos): Especialmente Ofensivos: - Cantos, Livres. → Retorno à calma (exercícios motivacionais)	JOGO VS CANIDELO ADIADO!!! PARA DIA 19/02/2017	F O L G A

Figura 39 – Estrutura do Morfociclo Padrão com momento competitivo durante a semana

4.9 – Competência e conhecimentos do treinador DF

Como já referi em capítulos anteriores há futebolis e futebolis, o mesmo dizer, que há treinadores e treinadores. Todos os treinadores que integram as Escolas DF têm desde cedo entender e assimilar uma série de ideias que terão de ser aplicadas no seu quotidiano. Desde a postura ao seu reportório de conhecimentos ou desde o seu compromisso à sua lealdade.

Este ano desportivo constituiu-se como sendo o meu quinto ano na estrutura de treinadores DF. Para mim não é novidade que para desempenharmos a nossa função na plenitude há que ter em conta alguns pilares fundamentais, tais como: a lealdade institucional, conhecimento do jogo e metodológico e ter a capacidade de organização.

Lealdade e identificação institucional - A identificação e a lealdade institucional foi algo que para mim sempre foi fundamental e imprescindível no meu processo. O compromisso que temos pelo clube e pelo projeto é um dos requisitos fundamentais para desempenhar a nossa função. Este “pilar” basilar foi transmitido às jogadoras com o intuito de as responsabilizar tendo em consideração o clube que elas representam, por forma, a que em todos os momentos fizessem por merecer envergar a nossa camisola. A imagem do Futebol Clube do Porto e da Dragon Force prevalece sobre todo e qualquer interesse individual dos treinadores ou jogadoras.

O conhecimento didático-metodológico e do Jogo (ilustrado na figura 40) - outra vertente imprescindível para a nossa função é a obrigatoriedade de compreender e dominar quer o conhecimento do jogo quer o conhecimento da nossa Metodologia – a Periodização Tática (Metodologia Dragon Force). Apesar da aplicação e operacionalização da nossa Metodologia ser transversal aos diversos formatos de jogo, foi necessário estudar acerca das características do futebol de 9 por forma a que estivesse identificado com as suas particularidades (por exemplo: regras, dimensões do campo ou disposição das jogadoras no terreno de jogo).

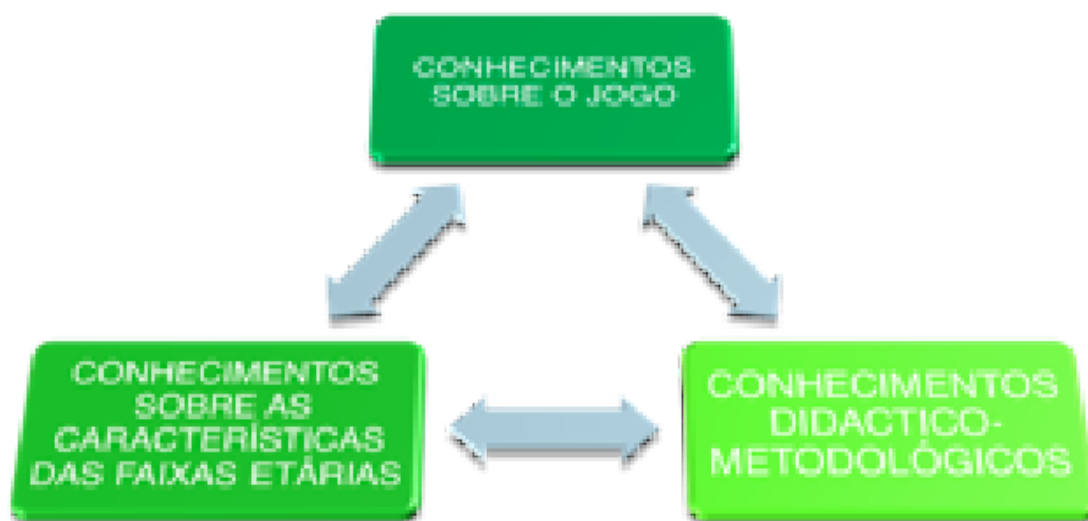


Figura 40 – Conhecimentos necessários para ser um treinador DF

A capacidade de compreender e estudar sobre a faixa etária com que se trabalha é uma necessidade e obrigatoriedade que tive de comportar. A estruturação e operacionalização dos exercícios reclamou em nós a capacidade de ajustar os mesmos ao nível, à idade e característica das jogadoras.

Ter a capacidade de planejar e intervir adequadamente durante o treino são “ferramentas” imprescindíveis à nossa atividade (conhecimentos didático-metodológicos) bem como a capacidade de demonstrar e de refletir acerca das incidências nas sessões de treino.

Como treinador DF, tive de ter a aptidão de entender o jogo em toda a sua complexidade, de ser um bom observador do jogo e das jogadoras de forma a tirar informações relevantes e perceber os aspetos culturais do envolvimento de forma a conjecturar um processo de treino específico para a equipa.

Treinar os Sub 19 do Custóias Futebol Clube ou treinar as Sub 19 da Dragon Force Porto é completamente distinto. Mas porquê se têm a mesma idade? Mas se o “estilo” de jogo que pretendia para as duas equipas era tão semelhante porque os treinos tiveram de ser tão diferentes? São questões que são fáceis de resolver, mas por si só não se resolvem. Neste sentido, e tal como já fiz referência anteriormente, o treinador DF tem de ter conhecimentos didático-metodológicos para que o seu planeamento e operacionalização de conteúdos seja coerente com a equipa por quem se é responsável.

Ao longo do tempo, um aspeto que é importante de ressaltar é o “jogo de cintura” que tivemos no sentido de ter a capacidade de realizar ajustamentos de acordo com as incidências e reclamações do processo. Muitas vezes tivemos de dar um passo atrás para a seguir dar dois em frente.

Comunicação do Treinador

O feedback do treinador está inerente ao seu reportório de conhecimentos de forma a que intervenha com eficácia dependendo da faixa etárias das jogadoras.

No meu ponto de vista, a comunicação verbal e não verbal são “ferramentas” essenciais para fazer chegar a mensagem que queremos transmitir dependendo dos objetivos e dos diferentes momentos do jogo. No meu ponto de vista, a comunicação não verbal advém da experiência que adquirimos como treinadores e do à-vontade que

temos perante a nossa equipa. É um aspeto fulcral de forma a podermos comunicar com as jogadoras que não se encontram próximas de nós ou que a comunicação verbal não seja eficaz.

A caracterização individual que realizamos no início da época, auxiliou-nos a perceber a “individualidade” e assim direcionar o treino e a comunicação com as jogadoras. É importante perceber quais as debilidades e potencialidades de cada uma para depois poder comunicar com maior assertividade fazendo com que melhorem o seu rendimento.

Capacidade Organizativa

Outra dimensão que deve estar inerente à nossa função é a capacidade de organização. Como a Escola DF é certificada por uma empresa de qualidade (APCER), é-nos exigido que tenhamos todos os documentos em dia e preenchidos de acordo com as normas, tais como: Avaliação Diagnóstica da Equipa, Avaliação de jogadores novos, fichas de registo de presenças, registos de treinos, registo de convocatórias para a competição e relatórios de jogo (participação em competição).

Os quatro pilares basilares – competência, paixão, ambição e rigor

Como treinadores DF, é nossa obrigação estarmos identificados pela filosofia do nosso clube. Uma filosofia de vitória que reclama dos seus ativos o máximo de profissionalismo baseado em quatro pilares fundamentais: a competência, a paixão, a ambição e o rigor.

Competentes no sentido de cumprir com todas as exigências o nosso processo reclama assente num espírito pró-ativo. O treinador DF deve ter iniciativa de acrescentar qualidade ao seu trabalho visionando diversas formas de acrescentar qualidade ao seu trabalho.

Deve realizar as suas tarefas de uma forma entusiasmante e motivadora fazendo transparecer todo o seu gosto e toda a sua paixão nas atividades que desenvolve. Esta postura deve ser transversal a todas as atividades em que o treinador participa, desde o treino ao jogo, ou desde o campo de férias às taças temáticas.

Qualquer treinador que enquadre na integra o que é ser um treinador DF, deve ter uma visão que lhe permita crescer quer a nível pessoal como profissional. Terá de

estabelecer metas e objetivos - individuais e coletivos - para que o seu processo seja desafiante no sentido de no seu cotidiano ser posto à prova de uma forma constante.

Na prática, deve cumprir com todas as exigências de uma forma meticulosa. No meu entender, é uma postura que à priori é garantia de sucesso.

É extremamente importante que os treinadores dos quadros DF, cumpram e coloquem em prática estes quatro conceitos fundamentais, para que sejam modelos para as gerações mais novas de treinadores que integrem os quadros numa fase posterior. O exemplo é algo imprescindível para que a qualidade do trabalho se mantenha ano após ano na nossa Escola de futebol.

CONSIDERAÇÃO FINAIS

5 - Considerações finais

Após o termino desta etapa formativa, sinto que alcancei um reportório de conhecimentos que me permitiu desenvolver não só a nível profissional, mas também a nível pessoal, devido a vivências únicas que certamente irão marcar o resto da minha vida. Foram adquiridas “ferramentas” e consolidadas competências que me permitem encarar o futuro com maior determinação e ambição.

A função multifacetada de treinador adjunto que desempenhei ao longo da época desportiva, permitiu que desvendasse novos horizontes e que adquirisse novos pressupostos inerentes ao papel de treinador. O permanente contacto com a equipa técnica e com as jogadoras, possibilitou-me vivenciar de perto algumas incidências que me ajudaram a desvendar algumas opiniões e ideias pré-estabelecidas, contribuindo para alargar o meu leque de conhecimentos.

Inicialmente, tinha interiorizado que a minha função de treinador adjunto não se iria resumir a ações básicas de treino, mas que teria um papel decisivo na funcionalidade da equipa técnica. Assente numa postura pró-ativa, procurei sempre dar o meu contributo para que alcançássemos o sucesso nos objetivos propostos. Procurei desempenhar as minhas funções com o máximo de rigor no que concerne ao planeamento dos treinos, auxílio na operacionalização e na reflexão do processo.

O facto de me ter sido proposto acompanhar uma equipa feminina constituiu-se numa novidade no meu percurso profissional, que abracei com o máximo entusiasmo desde o primeiro momento. Esta capacidade de me desafiar e de conhecer o incógnito fez com que me debruçasse sobre algumas temáticas que até aqui não tinha equacionado.

Esta época foi reveladora, no sentido de me dar a entender que existem bastantes semelhanças entre o futebol feminino e o masculino, mas que há desigualdades que o treinador tem e deve debruçar-se com vista a dar significado à sua prática. A nossa maior dificuldade residiu no facto da gestão grupal, devido a algumas desavenças entre jogadoras durante a época, o que afetou em determinados momentos o ambiente envolvente da equipa. Acontecimentos relacionados com a gestão do

plantel e como nos adaptamos às características do grupo traduz a imprescindibilidade do treinador ser também um gestor. Como treinadores, tivemos de possuir a capacidade de gerir a instabilidade de forma a que a equipa estivesse estável para que conseguíssemos atingir as metas e objetivos traçados.

Depois de finalizar esta etapa formativa é-me possível apresentar alguns pontos conclusivos relativamente à minha prática profissional:

- Capacidade organizativa – o trabalho desenvolvido pela nossa equipa técnica pautou-se pelo rigor e pela responsabilidade. Neste sentido, o trabalho desenvolvido foi delineado à priori de forma a que mesmo que se sucedesse algum imprevisto tivéssemos uma resposta adequada. O facto de termos tudo estruturado e ordenado fez com que adotássemos uma postura preventiva antecipando possíveis situações que pudessem afetar o normal funcionamento do nosso processo. Assim sendo, acredito genuinamente que esta atitude faz prevalecer o profissionalismo que a função requer;
- Capacidade de liderança – como mencionado anteriormente, o facto de acompanhar constantemente o treinador principal, ajudou-me a perceber e identificar diferentes estilos de liderança, consoante as distintas fases que o grupo atravessava. Na minha perspetiva, a alternância do estilo de liderança é mais eficaz, tendo em conta as diferenças e características individuais das jogadoras. Como treinador adjunto, percebi que a grande referência deve ser o treinador principal, por outro lado, tive um papel complementar no que diz respeito a esta dimensão auxiliando no que fosse necessário;
- Capacidade de observação – uma das responsabilidades que tive como treinador adjunto foi a observação da nossa equipa, quer em contexto de treino como em contexto de jogo (presencial e observação de vídeos) e análise de equipas adversárias (presencial). É de fato fundamental esta função, por via a identificar padrões de jogo e assim ficar mais familiarizado com o formato de jogo. Os dados recolhidos ao longo da época traduziram-se como sendo mais uma “ferramenta” à nossa disposição que certamente nos proporcionou identificar e corrigir alguns aspetos do nosso “jogar”;

- Capacidade de adaptação e criatividade – tivemos de ser criativos no que concerne à utilização e ocupação de espaços de treino (Vitalis Park), mas também no planeamento e operacionalização de treinos devido ao número reduzido de jogadoras em alguns treinos. Este fato, obrigou-nos a refletir acerca de estratégias que nos permitisse improvisar, de modo a que as sessões de treino não perdessem o sentido fundamental. Por outro lado, é imprescindível ter um “plano B”, apostando na prevenção, antevendo alguns entraves que possam suceder;
- Capacidade de ser coerente, transparente e sincero – uma característica inerente à nossa função incide na forma como escolhemos e selecionamos alguns critérios no que diz respeito ao nosso processo. Esses critérios estabelecidos ajudaram a que as jogadoras se identificassem com a nossa forma de trabalhar e que respeitassem as indicações transmitidas. Por exemplo, relativamente às convocatórias, as jogadoras mais assíduas tiveram mais oportunidades comparativamente às menos assíduas. As jogadoras que se esforçavam e demonstravam mais empenho, tinham maior probabilidade em jogar mais minutos nos jogos. As palestras, bem como algumas abordagens feitas pelo treinador principal, coincidiam sempre com o que teria sido pré-estabelecido com o grupo. Este é um procedimento que nos permitiu estar salvaguardados relativamente a posteriores abordagens ou questionamentos por parte dos Pais;
- Capacidade de motivar – as estratégias por nós implementadas fizeram-me perceber que num grupo de trabalho a eficácia/produtividade está intimamente relacionado com ambientes positivos. Por outro lado, percecionei que devemos identificar algumas fases para incrementar esta vertente, por forma a que não perca sentido e que o impacto seja maior;
- Capacidade de criar conhecimento – procurar entender e estudar sobre o contexto penso que deve ser uma “supra-preocupação” por parte dos treinadores. Este ano, dado que contactei pela primeira vez com o futebol feminino e com o futebol de 9, fez com que entendesse que a nossa formação e

a busca pelo conhecimento deve ser contínua de forma a evoluir profissionalmente;

- Capacidade de persuasão – deve ser uma preocupação fundamental nas equipas técnicas, de forma a conduzir as jogadoras para que estejam constantemente envolvidas no projeto. A capacidade de influenciar para “remar no mesmo sentido” e assim perseguir todos os objetivos delineados em conjunto.

A construção do Projeto coletivo foi sem dúvida o elo de ligação mais forte que conseguimos criar com as nossas jogadoras. A interação entre as nossas ideias prévias assentes no nosso Modelo de Jogo, e o compromisso que as jogadoras demonstraram ter com as mesmas ao longo da época foi sem dúvida a nossa maior vitória. Numa primeira fase, foi visível uma certa desconfiança por parte das jogadoras, ideia essa que se foi dissipando ao longo da época, devido aos excelentes resultados por nós alcançados. O compromisso foi cada vez maior à medida que a época desportiva se ia desenrolando.

Conforme foi previamente referido, uma das minhas funções consistia em realizar a observação e análise às equipas adversárias. Apesar de achar importante esta vertente, penso que será mais benéfico concentrar as atenções no nosso “jogar”. Segundo a minha opinião foi enriquecedor, tendo em conta a compreensão e a identificação de alguns padrões de jogo do adversário, por outro lado, num aspeto mais “micro” penso que não é tão vantajoso devido à variabilidade que os adversários apresentam de jogo para jogo. A variabilidade que me refiro deve-se fundamentalmente a fatores externos ao jogo propriamente dito, tais como: mudança posicionais de jogadoras, número reduzido de jogadoras, etc. Neste sentido, tendo em consideração o contexto e realidade do campeonato nacional penso que o treinador se deve concentrar fundamentalmente no jogo da sua equipa. Deve identificar e conhecer os aspetos onde pode melhorar e assim implementar uma consolidação do próprio “jogar”.

A melhor forma de identificar se o nosso “jogar” estará a ir no sentido que pretendíamos, deve-se ao facto de analisar o nosso rendimento em contexto competitivo. O transfer entre treino e competição baseou-se na operacionalização dos Princípios de jogo (indicadores táticos) que regularam o nosso processo de treino. A

representatividade do nosso “jogar” esteve constantemente presente nas nossas sessões de treino primando pela “Especificidade” dos exercícios.

O número de jogadoras insuficientes presentes em alguns treinos bem como a falta de assiduidade constituiu-se num grande entrave visto que por vezes tínhamos de adaptar o planeamento de treino a estas ocorrências.

O espaço de treino era demasiado redutor principalmente à Quarta-feira onde tínhamos pretensão de operacionalizar maiores frações do nosso “jogar”. Por outro lado, foi um aspeto que nos proporcionou alguma criatividade no sentido de “simular” as intenções que tínhamos previamente delineado.

Relativamente aos objetivos traçados no início da época, conseguimos alcançá-los no sentido em que passamos à 2ª fase do campeonato em 2º lugar (resultados no Quadro 2). Na 2ª fase, perdemos nas meias-finais com a equipa feminina Prozis/Vilaverdense FC (Quadro 3) que tinham sido campeãs no ano transato.

Quadro 2 - Classificação e Resultados do Campeonato Nacional de Júniores Femininos Série (1ª Fase)

Jornadas	Equipas		Data	Resultado	Posição na Tabela
1	UD Lagoas	DF FC	1 de Out	0-16	1º
2	DF FC	Cracks Lamego	29 de Out	3-0	1º
3	FC Foz	DF FC	8 de Out	0-7	1º
4	DF FC	Valadares FC	1 de Nov	3-1	1º
5	SC Canidelo	DF FC	12 de Nov	0-3	1º
6	DF FC	AJE Gonçalves	19 de Nov	2-2	1º
7	Boavista FC	DF FC	27 de Nov	2-2	1º
8	SC Sª da Hora	DF FC	3 de Dez	0-4	1º
9	DF FC	Ramaldense FC	10 de Dez	5-1	1º
10	DF FC	UD Lagoas	17 de Dez	15-0	1º
11	Cracks Lamego	DF FC	14 de Jan	0-3	1º
12	DF FC	FC Foz	21 de Jan	6-3	1º
13	Valadares FC	DF FC	28 de Jan	1-0	1º
14	DF FC	SC Canidelo	19 de Fev	4-0	1º
15	AJE Gonçalves	DF FC	11 de Fev	2-3	1º
16	DF FC	Boavista FC	25 de Fev	3-3	2º
17	DF FC	SC Sª da Hora	4 de Mar	5-0	2º
18	Ramaldense FC	DF FC	11 de Mar	0-5	2º

Quadro 3 - Resultado do Campeonato Nacional de Séniores Júniores (2ª Fase)

Equipas		Data	Resultado
Prozis/Vilaverdense FC	DF FC	22 de Abril	3-0

Para além deste objetivo coletivo, tivemos como aspiração incluir o número máximo de jogadoras na seleção distrital feminina do Porto, o que também se veio a concretizar, inclusivamente, tivemos uma jogadora selecionada para a Seleção Nacional.

Em síntese, o processo de estágio ajudou-me a refletir constantemente acerca da minha prática profissional levantando inquietudes e dúvidas, e questionando alguns hábitos e regularidades instaladas.

Permitiu-me entender que o processo de treino é fundamental e o principal meio para transformar as jogadoras. Consequentemente, os indivíduos adquirem as adaptações pretendidas, assentes no processo de ensino-aprendizagem.

A curto-prazo pretendendo identificar-me melhor com a nossa Metodologia de forma a consolidar aspetos que no meu entender ainda não estão consolidados. Através de literatura atualizada perspetivo dar seguimento ao meu desenvolvimento profissional solidificando algumas temáticas imprescindíveis ao crescimento como treinador, fundamentalmente, temas como: gestão grupal, controlo emocional, inteligência emocional, liderança, etc.

A pertença a um grupo de trabalho e o abraçar de novos projetos é um objetivo para cumprir no imediato para que continue a ser estimulado a pensar e identificar novas realidades que me permitam crescer como pessoal e como profissional.

Sempre que possível, participarei em eventos científicos de um ponto de vista eclético para que possa dar seguimento à minha formação integral como profissional.

O levantamento de inquietações e estar em constante contacto com os meus pares será sem dúvida um dos principais “trunfos” para que continue a refletir acerca de pontos de vista distintos de forma a auxiliar-me a entender e ver o futebol de diversas perspetivas.

5.1 – Auto - Reflexão de sentido

O desenvolvimento de novas competências derivado ao contacto com este escalão etário e com uma equipa feminina promoveu que avigorasse a minha capacidade de me adaptar a diferentes contextos.

A comunicação e a linguagem empregues tiveram de ser adaptadas. As rotinas e os hábitos tiveram de se moldar a este novo contexto. Numa fase inicial, optei por ter

uma postura disciplinadora que ao longo do tempo se transverteu numa postura mais empática. Na minha análise, o facto de ter estabelecido uma relação mais próxima com as jogadoras ajudou-me a ser percebido e a ser “levado a sério”. Entendo que o estabelecimento de boas relações fomenta no grupo de trabalho um espírito positivo propício ao sucesso individual e coletivo.

A relação estabelecida com o treinador principal foi cordial, demonstrando-se sempre recetivo às minhas ideias. O facto de estarmos identificados com a Metodologia de Treino proporcionou um desenvolvimento recíproco, no que concerne ao entendimento e aprofundamento de alguns temas. Ainda assim, desenvolveu-se naturalmente um espírito crítico construtivo de forma a que complementássemos alguns entendimentos de forma proveitosa. Consequentemente, permitiu-me desenvolver e ver o treino de forma distinta, e desta forma desenvolver outras capacidades de planeamento.

No que diz respeito à gestão grupal, facilmente percebo a importância do treinador adjunto na “amortização” de algumas incidências menos positivas. Relativamente a esta matéria, creio que o meu papel foi extremamente importante por forma a manter um ambiente propício ao normal funcionamento não só dos treinos, mas também do processo na sua globalidade. A insatisfação, desmotivação ou frustração é algo inerente ao indivíduo, sendo que se deve intervir atempadamente, com o intuito de gerir o estado emocional das jogadoras, para que se mantenham motivadas e focadas nas suas ações.

A prestação da nossa equipa a nível desportivo penso ter sido uma excelente época desportiva. Planeou-se a pré-época de acordo com o nível que perspectivávamos que decorresse no campeonato. Numa fase inicial, anteriormente aos processos serem assimilados e consolidados pelas jogadoras, optou-se por defrontarmos equipas com um nível ligeiramente inferior, para que fôssemos bem-sucedidos. Posteriormente, quando o campeonato se aproximava do seu início, defrontaram-se equipas com um nível semelhante ao nosso de maneira a identificarmos algumas lacunas e aferir o nível do nosso jogo. Na minha perspetiva, penso que é a melhor estratégia tendo em vista a preparação da época.

No período competitivo da 1ª fase do campeonato, obteve-se 14 vitórias, 3 empates e apenas uma derrota (Valadares FC). Neste sentido, apesar do sucesso nesta fase creio que fez com que a equipa nunca sentisse um contexto de oposição regular que as estimulasse e as despertasse para desafios maiores. No meu entender, os quadros competitivos poderiam ter um formato diferente, de modo a que competição fosse mais equilibrada. Perspetivo que nos próximos anos, com um aumento do número de jogadoras federadas, bem como o alargamento de equipas inscritas nas associações, se possa harmonizar o contexto competitivo.

Depois de conseguido o acesso à 2ª fase (2ª posição), enfrentaram-se nas meias-finais as campeãs em título, a Prozis/Vilaverdense FC. Esta equipa, habituada a disputar fases finais, apresentou-se com jogadoras com um nível técnico acima da média e com boa organização coletiva. Tal como mencionei precedentemente, apesar de termos realizado uma 1ª fase muito boa, senti que o nível apresentado não se equipara ao nível desta equipa em questão.

Na próxima época desportiva, prevejo que a maior parte das jogadoras sigam caminhos distintos tendo em conta que na nossa Escola DF não temos o escalão de Sénior.

5.2 - Perspetivas para o Futuro

Neste ponto tento retratar e “abrir o coração” relativamente à simbologia deste processo que acabo de finalizar, e quais as perspetivas futuras que tenho referente à minha área profissional.

O Futebol desde cedo que faz parte da minha vida. Tive a oportunidade de jogar federado durante nove anos, tendo alcançado algum sucesso nos escalões de formação. Findo o sonho de poder seguir a minha carreira a nível profissional, devido aos compromissos académicos, direcionei todas as minhas energias e os meus sonhos para a vertente do treino numa perspetiva de poder ser profissional como treinador.

Sou natural de um meio, Mirandela, em que escasseiam as oportunidades profissionais e que a nível académico as instituições não têm o reconhecimento da Faculdade de Deporto da Universidade do Porto (FADEUP). Devido a estes fatores, tinha como intenção ingressar na FADEUP, para me especializar na área de Ensino e do Treino.

Depois de finalizar a minha licenciatura em Mirandela (Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares) no Curso de Motricidade Humana – Ciências do Desporto, consegui ingressar no 2º Ciclo de Ensino nos Ensinos Básico e Secundário. No ano precedente, ingressei na Escola de Futebol Dragon Force (DF) já com o intuito de me candidatar ao Mestrado de Treino de Alto Rendimento Desportivo, tendo-o conseguido no ano de 2015 o que se traduziu no realizar de um sonho. Esta especialização em treino bem como a admissão na Escola DF permitiu-me começar a interpretar e a ver o Futebol de uma perspetiva holística e complexa.

O facto de poder coligar a vertente profissional com a académica fez com que o meu tempo fosse ocupado exclusivamente com o Futebol. Esta paixão não tem limites e nesta perspetiva tenho vindo a conciliar o estágio com a função de coordenador de uma Escola Dragon Force. Ao longo desta caminhada, as certezas foram convertidas em dúvidas provocando em mim uma reflexão continua acerca das vivências e da minha prática. O “erro” foi elemento constante ajudando-me a reconstruir e a constatar a complexidade da nossa profissão.

No que diz respeito ao estágio profissional, foi um processo que me proporcionou vivenciar e partilhar acontecimentos que contribuíram para poder conhecer outras formas de pensar e estar no Futebol. Assente num espírito auto critico, refleti qual seria a melhor postura e conduta para poder dar o meu contributo aos meus pares. O “saber ouvir” foi algo que sempre tive em consideração, procurando dar a minha opinião com base em fundamentos credíveis.

A contribuição do estágio profissional na perspetiva de encarar o meu futuro constituiu-se como enriquecedor e insubstituível. Com isto, quero dizer que me sinto melhor preparado e com o horizonte mais alargado. O facto de ter sido treinador adjunto, ajudou-me a entender que no Futebol há funções e papéis com uma importância relevante a par do treinador principal. Neste sentido, futuramente tenho como intenção debruçar-me sobre uma área do futebol - observação e análise – para que alargue o meu leque de conhecimentos e se traduza em mais uma oportunidade de ingressar no futebol profissional.

Na próxima época serei coordenador da Escola Dragon Force Grijó, tendo como responsabilidade adicional acompanhar a equipa de competição Sub 13 que irá disputar a 1ª divisão distrital.

A minha intenção e a minha ambição passam por concretizar o meu sonho e chegar ao futebol profissional. Acredito que com trabalho e dedicação o sonho seja concretizado.

“Senti-me cansado mas contente, orgulhoso e recompensado. No filme da minha trajetória cheguei à conclusão que dei bons passos, que fiz boas escolhas e que o investimento valeu a pena. Tudo o que perdi, tudo o que deixei de fazer e todas as privações fazem sentido. A recompensa chegou finalmente”.

(José Mourinho cit. por Lourenço, L. 2006)

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Referências Bibliográficas

- Appleton, P.(2017). *The Psychological and Emotional beneficts of playing footbal on girls and woman in Europe*. University of Birmingham.
- Campos, C. (2007). *A singularidade da Intervenção do Treinador como a sua «Impressão Digital» na... Justificação da Periodização Tática como uma «fenomenotécnica»*. Porto: C, Campos. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da universidade do Porto.
- Carvalho, C. Lage, B. Oliveira, J. (2014) *Futebol - Um saber sobre o saber fazer*. 2ª Edição. Lisboa. Prime Books
- Conceito Dragon Force: <http://www.fcporto.pt/pt/dragon-force/conceito/Pages/>
- Frade, V. (1998): Entrevista in: Rocha, F. (1998) : *Modelo (s) de jogo / Modelo(s) de Preparação – “Duas faces da mesma moeda”*. Um imperativo conceptometodológico no processo de treino de equipas de rendimento superior? Dissertação de licenciatura. FCDEF-UP. Porto
- Frade, V. (2007). Apontamentos das aulas de Metodologia de Futebol I – 3º ano – Opção de Futebol. Dossiê de aulas não publicado. Faculdade de Desporto – Universidade do Porto
- Frade, V. (2013). *Entrevista In Periodizacion Tática vs Periodizacion Tática*. MBF
- Frade, V. (2014). *“Fora de Jogo” o Tempo Todo*. Porto. PrimeBooks
- Freitas, S. d. (2004). *A especificidade que está na «Concentração Tática» que está na Especificidade...no que deve ser uma operacionalização da «Periodização Tática»*. Porto: Simão Freitas
- Gomes. M. (2006). *Do Pé como técnica ao Pensamento Técnico dos Pés. Dentro da Caixa Preta da Periodização Tática – um estudo de caso*. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências e Educação Física da Universidade do Porto
- Jorge, M., (2014). *Final de Lisboa deixa um legado no Futebol Feminino*. <http://pt.uefa.com/insideuefa/football-development/ womensfootball /news/ newsid = 2118913.html?redirectFromOrg=true>
- Gaiteiro, B. (2006). *A ciência oculta do sucesso! Mourinho aos olhos da ciência*. Porto. Monografia não publicada
- Garganta, J. (1985). *Reflexão-contributo para a abordagem do Futebol na escola*. Horizonte, II (9); 97-101.
- Guilherme, J. (2004). *Conhecimento específico em Futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino-aprendizagem/treino do Jogo*. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto
- Guilherme, J. (2006). *Entrevista in Do Pé como técnica ao Pensamento Técnico dos Pés Dentro da Caixa Preta da Periodização Tática – um estudo de caso*. Porto. Monografia não publicada

- Gomes, F., (2014). *Final de Lisboa deixa um legado no Futebol Feminino*. <http://pt.uefa.com/insideuefa/football-development/womens-football/news/newsid=2118913.html?redirectFromOrg=true>
- Lapresa, D. A., Idiákez, J. A., Echevarría, B. G., García, R. E., & Jiménez, M. A. (2008). *Enseñando a jugar "El Fútbol" hacia una iniciación coherente*. Logroño: Universidad de La Rioja, Federación Riojana de Fútbol.
- Lourenço, L. (2006). *José Mourinho – Um ciclo de vitórias*. Lisboa. Prime Books
- Martins, F. (2003). *A "Periodização Tática" segundo Vítor Frade: Mais do que um conceito, uma forma de estar e refletir o futebol*. Dissertação de licenciatura. FCDEF-UP. Porto
- Mendonça, P. *"Modelo de Jogo do FC Bayern de Munique – Como vencer através da Periodização Tática"*. Lisboa. Chiado Editora. 1ª edição.
- Neto, F., (2016). *O Futebol Feminino tem futuro em Portugal*. https://www.rtp.pt/noticias/desporto/francisco-neto-e-monica-jorge-o-futebol-feminino-tem-futuro-em-portugal_es971213
- Oliveira, B., Amieiro, N., Resende, N. & Barreto, R. (2006). *Mourinho: Porquê tantas vitórias?* Lisboa. Gradiva.
- O Terceiro homem é impossível de defender. (2016): <http://showdebola.pt/o-terceiro-homem-e-impossivel-de-defender/>. Show de Bola, 25 de Janeiro
- Perfis Profissionais de treinado grau II - *Programa Nacional de Formação de Treinadores*. (p.2) <http://www.idesporto.pt/conteudo.aspx?id=94>
- Regulamento do Segundo ciclo de estudos conducente ao grau de mestre em Treino de Alto Rendimento Desportivo (pág. 2): [https://sigarra.up.pt/fadeup/pt/web_gessi_docs.download_file?p_name=F412892375/UP - Regulamento do Segundo Ciclo de Estudos Conducente ao Grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento Desportivo\(1\).pdf](https://sigarra.up.pt/fadeup/pt/web_gessi_docs.download_file?p_name=F412892375/UP_-_Regulamento_do_Segundo_Ciclo_de_Estudos_Conducente_ao_Grau_de_Mestre_em_Treino_de_Alto_Rendimento_Desportivo(1).pdf)
- Silva, M. (2006). *"O desenvolvimento do jogar, segundo a Periodização Tática"*. Pontevedra. www.mcsports.es
- Tamarit, X. (2013). *"Periodización Táctica vs Periodización Tática – Vítor Frade aclara"*. Espanha. MBF.

ANEXOS

ANEXO I – Calendário Anual da Escola Futebol Clube do Porto – Dragon Force

CALENDÁRIO ANUAL ESCOLA DE FUTEBOL FC PORTO - DRAGON FORCE



DFC	Dragon Force Cup
	09h00 - 13h00
ENC	Encontros Sábado
	09h00 - 13h00
T.	Taça Temática
	09h00 - 13h00 / 14h00 - 15h30

Clinic VP	Clinic VP
DS	DF social (Enc - IPSS)
	09h00 - 11h00
TSL	Final - Team Selections
	10h00 - 13h00

Activ. Pais e Filhos	Activ. Pais e Filhos
	09h00 - 13h00
Dia Temático	Dia Temático
Taça dos Campeões	Taça dos Campeões
	09h00 - 19h00

CF	Campeonato de Férias
	09h00 - 13h00
LDF	Liga Dragon Force
	09h00 - 10h45
FR	Fut. Rua (est. Dragão)

F	Feriado Nacional
Clinics	Clinics
	horário a definir
BGr	Batalha de Gr's


	Ago/ Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Mai	Junho	Julho	
S 29	FORMAÇÃO DE TREINADORES/								1 F			S
T 30	INÍCIO DE TREINOS		1 F						2			T
Q 31	INÍCIO DE TREINOS		2			1	1		3			Q
Q 1	EQUIPAS DE		3	1 F		2	2		4	1		Q
S 2	COMPETIÇÃO		4	2		3	3		5	2		S
S 3		1 DF SOCIAL	5	3		4	4	1 T. SAÚDE	6 ACTIVIDADE DIA MAI	3	1 T. AMBIENTE	S
D 4		2	6	4	1	5	5	2	7	4	2	D
S 5	INÍCIO 1ª P	3	7	5	2 INÍCIO 2ª P	6	6	3	8	5	3	S
T 6	ANIVERSÁRIO DF	4	8	6	3	7	7	4	9	6	4	T
Q 7		5	9	7	4	8	8	5	10	7	5	Q
Q 8		6	10	8	5	9	9	6	11	8	6	Q
S 9		7	11	9	6	10	10	7	12	9	7	S
S 10		8	12	10	7	11 T. NAÇÕES	11	8 FINAL 2ª P	13 T. CIDADANIA	10 F	8	S
D 11		9	13	11	8	12	12	9	14	11 TAÇA DOS CAMPEÕES	9	D
S 12		10	14	12	9	13	13	10	15	12	10	S
T 13		11	15	13	10	14	14	11 SEMANA CF PÁSCOA	16	13	11	T
Q 14		12	16	14	11	15	15	12	17	14	12	Q
Q 15		13	17	15	12	16	16	13	18	15	13	Q
S 16		14	18	16	13	17	17	14	19	16	14	S
S 17		15 T. ALIMENTAÇÃO	19	17 FINAL 1ª P	14	18	18 ACTIVIDADE DIA PAI	15	20	17	15	S
D 18		16	20	18	15	19	19	16 PÁSCOA	21	18	16	D
S 19		17	21	19	16	20	20	17 INÍCIO 3ª P	22	19	17	S
T 20		18	22	20	17	21	21	18	23	20	18	T
Q 21		19	23	21	18	22	22	19	24	21	19	Q
Q 22		20	24	22	19	23	23	20	25	22	20	Q
S 23		21	25	23	20	24	24	21	26	23	21	S
S 24		22	26 T. CIÊNCIA	24	21	25	25	22	27	24	22	S
D 25		23	27	25	22	26	26	23	28	25	23	D
S 26		24		26	23	27	27	24	29	26	24	S
T 27		25		27	24	28	28 CARNAVAL	25	30	27	25	T
Q 28		26		28	25	29		26	31	28	26	Q
Q 29		27		29	26	30		27		29	27	Q
S 30		28		30	27	31		28		30	28	S
S		29		31	28			29			29	S
D		30			29			30			30	D
S		31			30						31	S
T					31							T

ANEXO II – Plano Semanal de Atividades Dragon Force- Porto

Plano Semanal de Atividades **DRAGON FORCE - PORTO**

		ANO 2016-2017		SEMANA							
2ª feira		3ª feira		4ª feira		5ª feira		6ª feira		Sábado	Domingo
LIGA DE											
BR SP	INACAO 01	GR RL	INACAO 01	NR NF	INACAO 01	GR RL	INACAO 01	NR NF	INACAO 01	GR RL	INACAO 01
GR TE	INACAO 02	GR RL	INACAO 02	NR NF	INACAO 02	GR RL	INACAO 02	NR NF	INACAO 02	GR RL	INACAO 02
GR AD	INACAO 03	GR RL	INACAO 03	NR NF	INACAO 03	GR RL	INACAO 03	NR NF	INACAO 03	GR RL	INACAO 03
GR OB	INACAO 04	GR RL	INACAO 04	NR NF	INACAO 04	GR RL	INACAO 04	NR NF	INACAO 04	GR RL	INACAO 04
GR	INACAO 05	GR RL	INACAO 05	NR NF	INACAO 05	GR RL	INACAO 05	NR NF	INACAO 05	GR RL	INACAO 05
GR	INACAO 06	GR RL	INACAO 06	NR NF	INACAO 06	GR RL	INACAO 06	NR NF	INACAO 06	GR RL	INACAO 06
GR	INACAO 07	GR RL	INACAO 07	NR NF	INACAO 07	GR RL	INACAO 07	NR NF	INACAO 07	GR RL	INACAO 07
GR	INACAO 08	GR RL	INACAO 08	NR NF	INACAO 08	GR RL	INACAO 08	NR NF	INACAO 08	GR RL	INACAO 08
GR	INACAO 09	GR RL	INACAO 09	NR NF	INACAO 09	GR RL	INACAO 09	NR NF	INACAO 09	GR RL	INACAO 09
GR	INACAO 10	GR RL	INACAO 10	NR NF	INACAO 10	GR RL	INACAO 10	NR NF	INACAO 10	GR RL	INACAO 10
GR	INACAO 11	GR RL	INACAO 11	NR NF	INACAO 11	GR RL	INACAO 11	NR NF	INACAO 11	GR RL	INACAO 11
GR	INACAO 12	GR RL	INACAO 12	NR NF	INACAO 12	GR RL	INACAO 12	NR NF	INACAO 12	GR RL	INACAO 12
GR	INACAO 13	GR RL	INACAO 13	NR NF	INACAO 13	GR RL	INACAO 13	NR NF	INACAO 13	GR RL	INACAO 13
GR	INACAO 14	GR RL	INACAO 14	NR NF	INACAO 14	GR RL	INACAO 14	NR NF	INACAO 14	GR RL	INACAO 14
GR	INACAO 15	GR RL	INACAO 15	NR NF	INACAO 15	GR RL	INACAO 15	NR NF	INACAO 15	GR RL	INACAO 15
GR	INACAO 16	GR RL	INACAO 16	NR NF	INACAO 16	GR RL	INACAO 16	NR NF	INACAO 16	GR RL	INACAO 16
GR	INACAO 17	GR RL	INACAO 17	NR NF	INACAO 17	GR RL	INACAO 17	NR NF	INACAO 17	GR RL	INACAO 17
GR	INACAO 18	GR RL	INACAO 18	NR NF	INACAO 18	GR RL	INACAO 18	NR NF	INACAO 18	GR RL	INACAO 18
GR	INACAO 19	GR RL	INACAO 19	NR NF	INACAO 19	GR RL	INACAO 19	NR NF	INACAO 19	GR RL	INACAO 19
GR	INACAO 20	GR RL	INACAO 20	NR NF	INACAO 20	GR RL	INACAO 20	NR NF	INACAO 20	GR RL	INACAO 20
GR	INACAO 21	GR RL	INACAO 21	NR NF	INACAO 21	GR RL	INACAO 21	NR NF	INACAO 21	GR RL	INACAO 21
GR	INACAO 22	GR RL	INACAO 22	NR NF	INACAO 22	GR RL	INACAO 22	NR NF	INACAO 22	GR RL	INACAO 22
GR	INACAO 23	GR RL	INACAO 23	NR NF	INACAO 23	GR RL	INACAO 23				

ANEXO III – Registo de Participação em Competições



FC Porto
**DRAGON
FORCE**

DF PORTO

REGISTO DE PARTICIPAÇÃO EM COMPETIÇÕES

Competição:

Data:

Local:

Equipa FC Dragon Force participante:

Equipa adversária participante:

1. Apreciação do Encontro/Torneio

Recepção e acompanhamento

Adequado

Inadequado

Formato da Competição

Dimensões dos Campos

Balneários

2. Resultados dos jogos

Local	Equipa	Resultado	Equipa

Local	Equipa	Resultado	Equipa

3. Observações

ANEXO IV – Relatório de Jogo

COMPETIÇÃO:	Jogo de Preparação			JORNADA:	
JOGO	Valadares			X	DRAGON FORCE PORTO SUB 19 A
DATA:	17 Setembro 2016	HORA:	15H00	LOCAL:	Valadares
CLIMA:	CÉU LIMPO	PISO:	RELVADO SINTÉTICO		

DRAGON FORCE								
Nº	NOME	POS	TEMP	AA	V	GS	GM	ASS
1	Jogadora 1	GR	70			2		
2	Jogadora 2	DC	70					
3	Jogadora 3	DL	49					
4	Jogadora 4	DL	55					
5	Jogadora 5	MC	70					1
6	Jogadora 6	MC	63				1	
7	Jogadora 7	AD	62					
8	Jogadora 8	AE	66				1	
9	Jogadora 9	PL	70				1	
10	Jogadora 10	PL	55					
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								

RESULTADO			
1ª PARTE	2	x	2
2ª PARTE	0	x	1
FINAL	2	x	3

DRAGON FORCE	
TREINADOR	
T. ADJUNTO	André Pinto
T. ADJUNTO	
D. MÉDICO	

CAPITÃO	
S. CAPITÃO	

EQUIPA DE ARBITRAGEM	
ÁRBITRO	
ASSISTENTES	

JOGADORES EM DESTAQUE NA EQUIPA ADVERSÁRIA								
Nº	NOME	POS	AVAL	AA	V	GS	GM	ASS
Avaliação (AVAL): AA – Lugar na equipa inicial DF; AB- lugar no plantel; BB – continuar a observar								

ADVERSÁRIO	
TREINADOR	
T. ADJUNTO	
DELEGADO	
D. MÉDICO	

CAPITÃO	
S. CAPITÃO	

ESTRUTURA DF**1:3:2:3****ESTRUTURA ADVERSÁRIO****1:4:3:1****1. Nota Inicial**

Fizemos o nosso terceiro jogo da Pré-época, no campo de Valadares. Equipa que iríamos defrontar no Campeonato Nacional.

2. Padrão de Problemas colocados pelo adversário

Adversário com qualidade que esteve todo o jogo bem posicionado em campo especialmente na sua organização defensiva, fundamentalmente, na segunda parte. Tem qualidade nos processos. Defensivamente cria uma linha defensiva de 4 jogadores e à frente uma linha de 3 elementos, deixando jogar pelos corredores laterais. São passivos no momento de pressão sobre a bola, apenas realizando pressão a partir da linha de meio campo.

No processo ofensivo projetam os laterais jogando num 1-2-3-3, apostando quase sempre em situações individuais em velocidade pelos corredores laterais.

Fortes nas bolas paradas ofensivas, mas passivos nas bolas paradas defensivas.

3. Adaptabilidade ao Contexto – Análise e Reflexão**3.1 - Organização Ofensiva**

A nossa equipa, em aspetos gerais, está melhor na compreensão das dinâmicas ofensivas; avançamos de forma rápida através da construção ou TDA. No jogo pelos corredores tivemos sempre como objetivo criar superioridade numérica e assim poder alcançar zonas de finalização.

Nota: Estamos a criar muitas situação de finalização muito embora não estejamos a ser eficazes. Abordar na próxima semana, O.O - SM4.

3.2 - Transição Ataque-Defesa

Neste jogo, estivemos bem na reação à perda da bola. Todas as jogadoras adotaram posicionamentos congruentes com o que tínhamos abordado na semana precedente. Mudaram o “chip” de forma a recuperar a bola o mais rápido possível o que nos permitiu ter mais tempo a bola ao longo do jogo. Perfeito tendo em conta as nossas IDEIAS.

3.3 - Organização Defensiva

Somos atraídos facilmente nos duelos (1x1) fundamentalmente nos corredor central. Temos de ser mais pacientes neste momento de forma a que a nossa equipa não se desequilibre.

As DC não estão alinhadas o que permitiu em alguns momentos dar profundidade à equipa adversária.

MC e AV têm de ter uma participação mais ativa neste momento de jogo.

3.4 - Transição Defesa-Ataque

Fundamentalmente, jogamos nos apoios frontais (jogo posicional). Abordar para que tenham variabilidade nas suas ações (ex. passe na janela/aéreo).

4. Análise Individual ao Desempenho (Facultativo)

	Contra		A favor
Remates	10		16

-

	1ª Parte	2ª Parte	Total
Perdas de Bola	7	12	19
Recuperações	12	19	31
Passes Errados	11	8	19

Top Remates
Jogadora 4 (4)
Jogadora 5 (3)
Jogadora 7 (3)
Jogadora 3 (2)

Top Perdas de Bola
Jogadora 4 (7)
Jogadora 5 (5)
Jogadora 8(3)
Jogadora 10 (2)

Top Recuperações
Jogadora 2 (4)
Jogadora 6 (5)
Jogadora 9 (5)
Jogadora 11(4)
Jogadora 3(2)

Top Passes Errados
Jogadora 7(6)
Jogadora 6 (3)
Jogadora 9 (3)
Jogadora 2 (2)